

# Consejos de telemedicina para los pacientes y sus familias o cuidadores



Queremos colaborar con usted para conseguir la mejor atención médica para usted o para su hijo. A continuación, le damos algunos consejos para que le saque el máximo provecho a su consulta de telemedicina; solo son sugerencias. Si no puede hacer todo lo que se enumera, no pasa nada. Póngase en contacto con su profesional de la salud si tiene alguna pregunta.

**Si el paciente es un menor, tiene que estar presente en la consulta con uno de los padres o cuidadores a menos que el personal del consultorio le indique lo contrario. Avise a su profesional de la salud si tienen que encontrarse sin que esté su hijo presente.**

## Antes de la consulta:

- ¿Consultó con su profesional de la salud a qué hora tenía que iniciar la sesión de la consulta de telemedicina?
- ¿Tiene preparada la información para iniciar la sesión?
- ¿Sabe con quién comunicarse si tiene problemas para iniciar la sesión? Su profesional de la salud debería haberle indicado con quién ponerse en contacto.
- Si necesita intérprete, ¿avisó a su profesional de la salud antes de la consulta?
- ¿Sabe cuánto midió y pesó usted (o su hijo) la última vez?
- ¿Ha escrito las preguntas que tenga para su profesional de la salud en un lugar a la vista, para que no se le olviden durante la consulta?
- ¿Tiene papel y una pluma a mano por si quisiera tomar notas sobre lo que le diga su profesional de la salud?
- Si el paciente es su hijo, ¿tiene algún juguete o distracción que no haga ruido a mano si su hijo va a estar presente en la consulta?
- Si el paciente es su hijo, ¿tiene refrigerios a punto por si su hijo los necesita durante la consulta?
- ¿Lleva puesta la ropa que se pone normalmente para ir a una consulta con el médico?



## Prepare su entorno...recuerde que esta es su consulta Para garantizar la confidencialidad:

- ¿Está en un lugar tranquilo sin otras personas que no participen en la consulta? Si en su casa o lugar no hay un sitio tranquilo, considere el sentarse en un auto estacionado, según de que índole sea la consulta.
- Si tiene auriculares o audífonos, ¿ya los tiene listos para usar para que otras personas no puedan oír lo que le diga su profesional de la salud?
- ¿Está en un lugar sin distracciones (p. ej., con la televisión apagada o el teléfono silenciado)?
- ¿Ha avisado a las otras personas que estén en su casa o lugar de que tiene que atender una llamada importante y no deben interrumpirle?



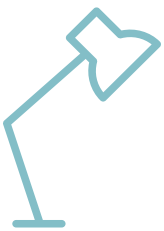


## Procure posicionar la cámara de manera que su profesional de la salud pueda verlo bien para brindarle la mejor atención posible:



- ¿Está su dispositivo encima de una superficie sólida? Si el dispositivo se mueve durante la consulta, puede ocasionar que su profesional de la salud se distraiga o sienta náuseas.
- ¿Está sentado delante de su dispositivo?
- ¿Está su dispositivo a la altura de los ojos? Es posible que tenga que poner libros o algo debajo de su dispositivo para que quede más alto.
- ¿Está el dispositivo apoyado de manera que se pueda mirar directamente a la pantalla en vez de estar plano sobre una superficie?
- ¿Está la cámara colocada de manera que su cara quede en el centro de la pantalla?
- ¿Está usando herramienta para verse a uno mismo (si la tiene) para que poder ver como le ven a usted los demás?

## Procure que la iluminación sea la adecuada:



- ¿Está sentado en una zona bien iluminada para que su profesional de la salud lo pueda ver bien?
- ¿Está sentado sin darle la espalda a una ventana o a otra luz intensa? La luz podría saturar la cámara y no lo verían a usted.

## Durante la llamada:



- Recuerde que no debe participar en una consulta de medicina mientras está conduciendo, comprando o realizando otras actividades.
- Recuerde que tiene que apagar las otras aplicaciones de internet de su computadora o su teléfono para que no se distraiga durante la consulta.
- Recuerde que ha de silenciar el micrófono cuando no esté hablando, sobre todo si hay ruido de fondo.
- Recuerde que ha de avisar a su profesional de la salud si tiene problemas para verlo para oírlo.
- Recuerde que ha de informar a su profesional de la salud si en algún momento tiene alguna pregunta o alguna duda.
- Recuerde que ha de avisar a su profesional de la salud si necesita tomar un descanso durante la consulta.