

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA SU VISITA DE TELEMEDICINA



Las visitas de telemedicina o telesalud lo conectan a usted y a su proveedor de servicio médico (doctor, enfermera u otro profesional de la salud) desde su ubicación u hogar. Estas son llamadas “visitas virtuales”. Usted podrá ver, escuchar y hablar con su proveedor, justo como lo hace en la clínica. Actualmente, estas visitas se pueden llevar a cabo mientras usted está en casa y su proveedor está en su oficina. Su cita de telemedicina es privada; se utiliza un programa seguro para hacer la conexión. Además, durante su visita lo puede acompañar un miembro de su familia o un amigo. El monto a pagar será el mismo a como si usted estuviera viendo a su proveedor en persona.

CÓMO PREPARARSE PARA SU VISITA VIRTUAL

1-2 días antes de su visita virtual

- Decida qué dispositivo utilizará para la visita. Las visitas virtuales funcionan mejor cuando su médico puede verlo. Hay varias opciones para la visita:
 - Computadora con cámara web externa y micrófono
 - Laptop con cámara web (integrada o externa) y micrófono
 - Tablet con cámara (iPad o tablet Android)
 - Teléfono móvil con cámara (iPhone, Android, Windows)
- Planeé en qué lugar recibirá la videollamada. Asegúrese de que el espacio en donde vaya a estar sea privado para que pueda discutir información médica personal. El lugar en donde tenga la visita debería ser en un cuarto con buena iluminación y silencio. Se puede sentar cerca a una ventana para aprovechar la luz natural o se puede sentar cerca de una lámpara. Sin embargo, trate de evitar sentarse directamente en frente de la ventana o lámpara ya que puede aparecer como una sombra.
- Un miembro de su familia o amigo puede atender a la visita pero ellos deberán ser invitados. Por favor dele a su proveedor el número de teléfono o correo electrónico de cualquier persona que usted quiera que lo acompañe en su visita.
- Si necesita un traductor para la visita, hágaselo saber a su proveedor y use el nombre global común de su lenguaje.
- Encuentre una superficie firme para colocar su laptop, tablet o teléfono móvil. Usted no debería sostener su dispositivo durante la visita ya que esto puede ocasionar que el video se distorsione. Si usa una cámara web, colóquela a la altura de los ojos; para esto puede usar libros o cajas. Su médico necesitará hacer un examen, por lo que posiblemente tendrá que mover su silla o la cámara durante la visita.
 - Durante la entrevista, se debe tener vista de su cara.
 - Durante el examen físico, se debe tener vista de cuerpo completo.
- Si es posible, use una conexión por cable o asegúrese que su teléfono móvil esté conectado al wi-fi de su ubicación u hogar.
- Recibirá instrucciones de la clínica de su médico para utilizar el programa para su visita virtual. Si es posible, pruebe el programa y llame a un amigo o a alguien de su familia para asegurarse de que todo esté funcionando adecuadamente.
- Si es posible, pídale a alguien que lo acompañe durante la visita. Esta persona puede ayudar a ajustar la cámara o solucionar problemas técnicos que pueda tener, además de ayudar a su médico durante partes del examen físico.

- Si tiene problemas de balance o se cae frecuentemente, debería tener a alguien con usted durante la visita para cerciorarse de que usted esté seguro.
- Complete cualquier formulario que su proveedor le envíe y mande a su proveedor cualquier notas que tenga (como su calendario de convulsiones). Si es posible, envíe los formularios de regreso a su médico antes de su visita usando el portal, correo electrónico o fax.

1-2 horas antes de su visita virtual

Prepare y verifique la computadora o teléfono móvil que planea usar

- Asegúrese de que su espacio sea tranquilo:
 - Coloque a sus mascotas en otra habitación.
 - Pídale a alguien que cuide a sus hijos en una habitación diferente.
 - Apague la televisión, radio o cualquier otra cosa que pueda hacer ruido.
- Asegúrese de que su computadora o dispositivo esté listo:
 - Verifique que su laptop, tablet, o teléfono móvil esté totalmente cargado o que esté conectado y cargando.
 - Verifique el audio: encienda el volumen (que el sonido no esté en silencioso). Pruebe su micrófono.
 - Pruebe el video y asegúrese que la iluminación sea buena - encienda las luces, coloque una lámpara cerca de su dispositivo o siéntese cerca (pero no en frente) de una ventana o lámpara.
 - Si está usando una computadora con cámara web, trate que la cámara web esté al nivel de sus ojos.
 - Si está usando un teléfono móvil o tablet, necesitará una superficie estable para colocar su dispositivo.
 - Si está usando wi-fi, desconecte o apague otros dispositivos que estén usen su wi-fi para que su conexión no sea lenta o débil.
 - Cierre otros programas que estén abiertos en su computadora, tablet o teléfono móvil.
- Tenga cerca el numero de telefono de su médico en caso de algún problema técnico y que usted necesite llamar.

Prepárese

- Vístase adecuadamente. Puede ser que su médico necesite examinarlo, así que si es posible, use una camisa de manga corta, pantalones cortos y calcetines pero no zapatos.
- Utilice sus lentes y audífono si los necesita.
- Escriba cualquier cosa que le quiera preguntar a su médico. Tenga una lista de los medicamentos que está tomando.
- Trate de tener todas estas cosas disponibles: papel y lapicero para tomar notas y hacer partes del examen; una linterna u otro teléfono móvil con la aplicación de linterna.
- Si puede, chequee sus signos vitales antes de la visita.
 - Temperatura; use un termómetro.
 - Presión arterial; si tiene en casa un dispositivo para monitorear la presión arterial (esfingomanómetro).
 - Peso; si tiene una pesa en casa.

- Conéctese a su visita de telemedicina al menos 15 minutos antes de la hora programada, de esta manera podrá solucionar cualquier problema previo a la visita.

Durante la visita

- Su proveedor se presentará a sí mismo y a cualquier otra persona que esté presente en la videollamada. Usted deberá hacer lo mismo.
- Hágle saber a su médico si no lo puede ver o escuchar adecuadamente.
- Al final de la visita asegúrese de saber si:
 - Necesita alguna receta médica
 - Necesita programar algún examen médico
 - Visita de seguimiento
 - La mejor manera de contactar a su médico
- Comparta con su proveedor cualquier comentario y opinión que tenga acerca de esta visita virtual. Recuerde que este tipo de visita es nueva para todos.

Esperamos que esta lista de verificación le haya sido útil. Por favor tome un par de minutos en completar esta encuesta y compartir su opinión con nosotros. ¡Gracias!

https://efaorg.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_6stlX1fJyYqUKUZ