

COVID-19: Uso de Telesalud para Reducir Sus Riesgos

Estamos viviendo tiempos sin precedentes y desafiantes en el país y en el mundo entero, al hacer frente a la pandemia del COVID-19 o coronavirus.

COVID-19 es una enfermedad nueva y existe información limitada sobre por qué algunas personas se enferman de manera leve, mientras que para otras, los síntomas son severos. Sabemos que el distanciamiento social es una de las mejores formas de prevenir la enfermedad. Pero, ¿qué sucede cuando tiene usted una cita médica? Es imposible estar socialmente distante de la mayoría de los entornos de los cuidados médicos.

Para asegurarse de que usted reciba los cuidados médicos de alta calidad que necesita, muchos proveedores de salud están ofreciendo consultas por teléfono o por teleconferencia, para evitar que usted vaya al consultorio médico. Estas opciones le permiten obtener un gran cuidado médico, sin el riesgo de exponerse a personas con el COVID-19, o que usted exponga el virus a los demás.

¿Qué es la telesalud?

La telesalud incluye tecnología digital y comunicación de manera remota por computadoras y celulares. Los pacientes pueden recibir sus cuidados de salud, sin tener que ir al consultorio médico. Posiblemente ha escuchado hablar de la telemedicina o salud digital, la cual ha ganado aceptación por la pandemia.

Existen varias formas de obtener cuidados de telesalud. Llame a su equipo médico y pregunte si puede tener su cita de las siguientes formas:

Por teléfono. Usted puede hablar con su proveedor médico sobre su condición clínica, utilizando un teléfono fijo con cable o un celular. Algunos sistemas de salud, tienen una línea telefónica atendida por enfermeras que pueden responder a sus preguntas, o lo pueden referir a otro proveedor médico.

Por Correo Electrónico o email. Utilizando el correo electrónico, usted puede detallar sus síntomas. También puede proporcionar una fotografía de alguna lesión y hacer otras preguntas médicas. Su proveedor de salud puede contestar su email, sugiriendo una consulta por telesalud o una visita en persona en el consultorio médico.

Por Video. Usted también puede hacer una video llamada para platicar cara a cara con su proveedor médico, sobre sus necesidades

clínicas. Puede usted utilizar una aplicación de video como Zoom o Facetime.

Por celular. Usted pueda enviar mensajes y compartir sus necesidades clínicas y preguntas, utilizando una aplicación o una "App" (que se descarga de un celular) o con a una computadora. Esto se puede hacer a través de una cita por *video a la carta*, conocido en inglés como *video on demand*, así también como por texto o email.

Monitoreo Remoto de Pacientes (MRP) Los médicos pueden monitorear sus signos vitales y datos, utilizando la tecnología, a la distancia. Es posible que le proporcionen equipo para que lo utilice desde su casa. Este también puede ser rastreado a través de una aplicación descargada de su celular. De cualquier manera, el Monitoreo Remoto de Pacientes puede ser una forma muy efectiva para evaluar y monitorear la salud de un paciente, a la distancia.

¿Cuáles son los beneficios de la telesalud?

El paciente no se expone a otras enfermedades, como el coronavirus y puede consultar al médico dentro de la seguridad de su casa.

Calidad de cuidados de salud mejorada. Las conexiones en tiempo real, mejoran la salud y aumentan la satisfacción del paciente.

Facultad para controlar sus cuidados de salud. El incremento de apoyo y contacto con sus proveedores médicos, lo convierte a usted en un participante activo de sus propios cuidados médicos.

Reducción en costos de transportación. Se eliminan los costos de esfuerzo físico y económicos relacionados con su transporte al consultorio médico.

Obtiene usted los cuidados de salud más apropiados que necesita. Esto incluye a los pacientes con una enfermedad terminal que requieren cuidados de fin de vida. Usted puede estar rodeado de sus seres queridos, especialmente en la era del COVID-19.

¿Cuáles consultas médicas puede reemplazar la telesalud?

Pregúntele a su equipo médico si puede cambiar una consulta con su doctor, a una cita por teléfono o por teleconferencia. Comuníquese con su proveedor de salud. Esto le ayudará a reducir su contacto con otros pacientes y viceversa. Los proveedores médicos seguirán las reglas específicas de telesalud, correspondientes al estado donde vive.

Visitas iniciales. Usted puede explicar sus síntomas, enviar fotos a través de teleconferencia y puede dirigir la cámara, al área afectada. También puede preguntar sobre una interacción que haya tenido con alguna persona infectada, o decirle a su médico de cualquier síntoma que le haga pensar que pudo haber contraído el coronavirus.

Consultas de seguimiento. Es más fácil para usted y su médico, tener una cita de seguimiento por telesalud. Las consultas de seguimiento dan continuidad y ayudan a mejorar su salud.

Manejo de enfermedades. La telesalud facilita y hace menos costoso mantener el control y monitoreo de su salud para las enfermedades

cardíacas, diabetes, entre otras. En algunos casos, su proveedor médico necesitará proporcionarle un equipo específico o pedir que descargue una aplicación a su computadora o a un celular.

Cuidados paliativos y de hospicio, como se conocen en los Estados Unidos. Su médico o proveedor de cuidados paliativos puede evaluar sus necesidades médicas, hacer una examinación y recetar medicamentos de forma electrónica.

Cuidados de salud post hospitalarios. Consulte con su proveedor médico por telesalud después de una cirugía, especialmente si tiene preguntas sobre su estado de salud. Esto puede reducir la probabilidad de que vuelva a ser readmitido al hospital.

Apoyo al Centro de Vida Asistida. Para las personas que viven en los Centros de Vida Asistida, los problemas ocurren a menudo de noche o durante los fines de semana, lo que hace que la hospitalización se convierta en la única opción, incluso para problemas que se presenten de menor urgencia. Con la telesalud, los médicos de guardia pueden hacer una consulta de manera remota con usted, para determinar si es necesaria una hospitalización.

¿Cómo puedo utilizar la telesalud?

Si tiene próximamente una cita médica o necesita ver a su doctor, pregunte si puede tener una cita de telesalud.

Preguntas para hacerle a su Proveedor Médico sobre la Telesalud:

¿Necesito equipo especial para hacer una consulta por telesalud? Si no se siente cómodo usando una computadora o un celular, pregunte si puede recibir la consulta a través de una llamada a un teléfono fijo de su casa.

¿Qué servicios puedo obtener a través de telesalud? Su médico seguirá las reglas disponibles para el estado donde vive, con respecto a los tipos de visitas que se pueden realizar a través de telesalud.

¿Cómo me protejo de las personas con coronavirus si necesito una consulta médica en persona? Su proveedor de salud debe ofrecer un área de espera lejos de otros pacientes. Por ejemplo, es posible que lo dirijan de inmediato a una sala de examinación, para evitar el contacto cercano con otras personas. También puede pedir esperar en su automóvil hasta que lo llamen, cuando el personal médico se encuentre listo para dirigirlo a una sala de examinación.

¿Existe una diferencia en el *copago* o *copayment*, si elijo telesalud en lugar de una visita en persona? En muchos casos, el copago por la visita de telesalud, será la misma o hasta podría no cobrarse, pero es importante que le pregunte a su médico.

Preparándose para Su Cita por Telesalud:

- Practique el uso de su celular o computadora antes de la cita. Debe sentirse cómodo al usarlo. Es importante saber como activar el sonido y cómo agregar un video a una llamada.
- Tenga sus dispositivos de salud a la mano, por si los necesita para la llamada. Es posible que necesite dispositivos como una linterna para que

el equipo médico pueda ver su garganta si hay dolor, o un termómetro para revisar su temperatura, etc. Los pacientes con condiciones cardiovasculares, pueden necesitar un aparato para medir la presión arterial, que se coloca en la muñeca.

- Utilice ropa suelta. Esto le permitirá mostrarle a su proveedor lo que le concierne de su salud.
- Pregunte sobre un plan de seguimiento, y qué debe hacer a continuación, cómo programar una consulta en persona, o tener una visita de seguimiento por telesalud, obtener recetas médicas, etc.