

# Consejos para preparar su teleconsulta





## Antes de una teleconsulta médica, le sugerimos preparar con anticipación los siguientes aspectos técnicos:

- ✓ Asegúrese de que su dispositivo (computador, tablet o teléfono) cuente con suficiente batería y conexión adecuada a internet.
- ✓ Realice una prueba previa de la conexión y del sistema que se utilizará para la teleconsulta.
- ✓ Si la atención se realizará a través de una aplicación móvil, descárguela en su teléfono o tablet antes de iniciar la atención.
- ✓ Busque un lugar apto para la teleconsulta: ojalá silencioso y con buena iluminación.
- ✓ Disponga de papel y lápiz para anotar las indicaciones y recomendaciones que reciba durante la atención.

\* *Y recuerde pedir ayuda si siente que la tecnología puede generarle algún problema.*



## Para que la atención de salud sea lo más completa posible, prepare también la siguiente información:

- ✓ Tenga a mano los resultados de exámenes e informes de imágenes en formato digital (como un PDF o foto) para poder enviarlos a quien lo atenderá o mostrarlos a través de su pantalla.
- ✓ Prepare y tenga a mano la lista de enfermedades o condiciones de salud con las que ha sido diagnosticado(a).
- ✓ Tenga a mano el listado de medicamentos que usa actualmente.
- ✓ Prepare y tenga a mano un listado con las principales dudas y preguntas que desee realizarle al profesional, como también con las molestias que ha sentido.
- ✓ Asegúrese de que el profesional tenga sus datos de contacto (teléfono y correo electrónico) para poder recibir indicaciones escritas por mensaje de texto o email.

\* *Si hay algo del proceso de la teleconsulta que no comprende, pregunte a su médico.*



## ¿Cómo preparar una consulta de salud?

### + Antes de la consulta:

#### Vigile sus síntomas

- Ponga atención a lo que le ocurre entre consultas y escriba: ¿sus síntomas están mejores, peores o iguales?; si ha habido cambios, ¿han sido lentos o rápidos?, ¿ha cambiado algo en su vida que le pueda estar afectando? Escriba también lo que hace para manejar los síntomas, y si lo ayudó o no.
- Haga una lista de sus preguntas o preocupaciones principales.

### 🗨 Durante la consulta:

- **Reporte** lo que escribió al vigilar sus síntomas. Informe al médico sobre los medicamentos u otros tratamientos que está utilizando y sus efectos.
- **Pregunte** todo lo necesario acerca de su diagnóstico, exámenes, medicamentos y seguimiento. Comparta su listado de preguntas. No espere más de 2 o 3 respuestas, es lo que los tiempos de consulta permiten. Sin embargo, es bueno que su médico vea toda la lista porque puede responder lo más urgente o necesario para el cuidado de su salud.

- **Repita** a su médico lo que entendió acerca de su diagnóstico, pronóstico, tratamiento a seguir, instrucciones para los medicamentos, etc. Esto le dará la oportunidad de aclarar algún malentendido (si necesita, escriba para recordar lo que se discutió).
- **Tome acción.** Si tiene problemas o complicaciones para seguir el tratamiento indicado, hágaselo saber a su médico. Si fuese necesario, pida instrucciones por escrito.



## Si está usando medicamentos, revise estas buenas prácticas a la hora de tener una consulta de salud:

- **Informe** a su equipo de salud acerca de **TODOS** los medicamentos que esté tomando y su dosis (incluyendo los que se venden sin receta, hierbas o vitaminas).
- **Haga una lista** de medicamentos (manténgala actualizada y revísela periódicamente con su médico o químico farmacéutico).
- Infórmese por qué y para qué está tomando cada medicamento y cómo tomarlos.
- Dígale a su médico los efectos que le produce cada medicamento.
- Revise siempre la **fecha de vencimiento de sus medicamentos**, en caso que vayan a caducar o vencer, avísele a su médico o químico farmacéutico en su teleconsulta.
- Sea honesto(a) y dígale a su médico si usted no los está tomando exactamente según lo prescrito, o si no los está tomando en absoluto y cuál es el problema. Al terminar la consulta, el médico espera que usted siga adelante con lo que acuerden. Si usted no toma los medicamentos recetados, el médico no tendrá la información necesaria para tratar su problema de salud.

Le sugerimos este recuadro para llevar un listado de sus medicamentos (recuerde incluir todos los medicamentos, considerando los no recetados o de venta libre, hierbas, vitaminas, cremas, pomadas, colirios -gotas para los ojos- y supositorios):

Nombre del medicamento (marca o nombre genérico)	Nombre o especialidad del médico que se lo recetó	Dosis del medicamento	Horarios en que lo usa	Fecha en que comenzó a usarlo	Razón por la cual lo usa



Si tiene alergia a algún medicamento, registre aquí:

- Nombre del medicamento
- Dosis que está tomando
- Efectos que le produce, por ejemplo: dificultad respiratoria, rash, picazón.