

## PREPÁRESE PARA UNA REUNIÓN DE TELESALUD CON SU MÉDICO:

### ¡NO TENGA MIEDO DE PEDIR QUE “HABLEN CLARO!”

*Si su médico utiliza términos médicos que usted no entiende, simplemente dígalos. No deje de hacer preguntas hasta que esté seguro de que entiende lo que le dice. ¡No querrá salir de ninguna reunión con su médico sintiéndose confuso o desconcertado sobre su salud!*

### INVITE A ALGUIEN PARA QUE LE ACOMPAÑE.

*Los estudios demuestran que los pacientes olvidan mucho de lo que dicen sus médicos (¡completamente normal!) Estas conversaciones están repletas de mucha información útil. Alguien a su lado, o por FaceTime, puede tomar notas o ayudarlo a recordar su agenda. ¡No se pierda nada!*

RECUERDE  
¡Está Bien  
Hacerse  
Escuchar!

### ¿LA TELESALUD ES ADECUADA PARA USTED?

#### Cuándo la telesalud puede ser su mejor opción:

- ¿Tardará semanas o meses en ver a su médico?
- ¿Le preocupa propagar sus gérmenes, o contraer los de otros, en la sala de espera del médico?
- ¿Tiene poco tiempo o paciencia con el tráfico?



NOTA: A veces es posible conseguir una teleconsulta más pronto que una cita en el consultorio. ¡La decisión final es de su médico, por supuesto!

#### Cuándo la telesalud puede NO ser su mejor opción:

- Su médico necesita realizar un examen físico.
- Se siente más cómodo con las reuniones en persona.
- No se siente cómodo con la tecnología.
- Su casa no tiene una señal Wi-Fi fuerte o fiable.
- Le preocupa la seguridad en Internet u otros problemas de privacidad.



### CÓMO PREPARARSE PARA SU CITA DE TELESALUD:

Un poco de preparación antes de la cita con el médico, en consulta o por telesalud, puede marcar la diferencia en la calidad de la atención. Independientemente del tipo de cita, ¡haga que cada minuto cuente! Tómese su tiempo para prepararse:

#### Una agenda escrita:

- Sus metas para la reunión (por orden de prioridad).
- Sus preguntas e inquietudes (por orden de prioridad).
- Notas de cómo se siente física y emocionalmente.



Si lo desea, puede enviar esta agenda por correo electrónico a su médico con antelación o cargarla en su portal. Llame a su consultorio para avisarles de que su agenda está allí.

Facilite su agenda a cualquier persona a la que pida que le acompañe en la reunión con su médico.

*continúa en la página siguiente...*

**Una lista de todos los medicamentos actuales y recientes:**

- Medicamentos con receta.
- Medicamentos sin receta.
- Vitaminas y suplementos.
- Remedios herbales.
- Historial de vacunación.
- Detalles sobre el consumo de tabaco, alcohol o drogas recreativas.



Descargue nuestro formulario de **Registro de medicamentos** para llevar un control de sus medicamentos de forma sencilla.

**Termómetro y cualquier otro dispositivo médico de uso doméstico.**

**Su historial médico:**

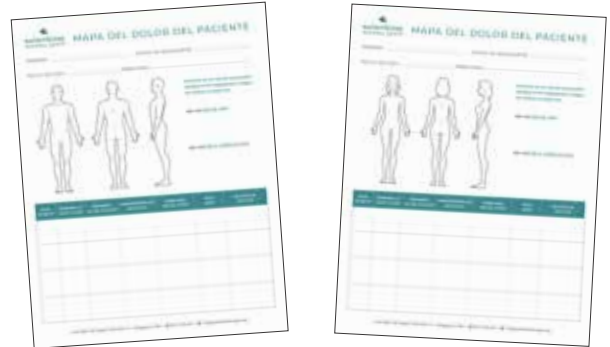
- Enfermedades o síntomas crónicos o continuos.
- Hospitalizaciones (por qué, fecha y resultado).
- Cirugías (tipo, fecha y resultado).
- Alergias.

Esta información puede estar en su portal electrónico. Sin embargo, siempre es una buena idea tenerla a mano. Es posible que su médico no haya tenido tiempo de revisarla antes de reunirse con usted, ¡y los portales pueden tener errores!

**(Compruebe regularmente su portal y asegúrese de que se corrijan los errores).**

**Su mapa del dolor:**

- Descargue nuestros formularios del **Mapa del dolor** para ayudarle a “trazar” los síntomas de su dolor.



- Usar esta herramienta ayudará a su médico a comprender mejor su dolor, incluyendo:
  1. Gravedad y frecuencia.
  2. Desencadenantes.
  3. Cómo se siente.
  4. Cuando empezó.
  5. Qué proporciona alivio.

**Nombre y teléfono de su farmacia.**

**Calendario para registrar las citas**

**Bolígrafo y papel para tomar notas.**

**PARA SU CITA DE TELESALUD:**

Además de todos los preparativos necesarios para una reunión con su médico, la reunión en línea requiere algunos pasos adicionales:

**Encuentre un lugar tranquilo para su reunión.**

**Asegúrese de tener una buena iluminación** (para que el médico pueda ver el tono de su piel, un indicador de su salud).

**Pruebe su tecnología.**

- Internet, computadora, sonido: ¡no deje lugar para la Ley de Murphy!
- Pruebe de inmediato el inicio de sesión que le proporciona el consultorio de su médico.