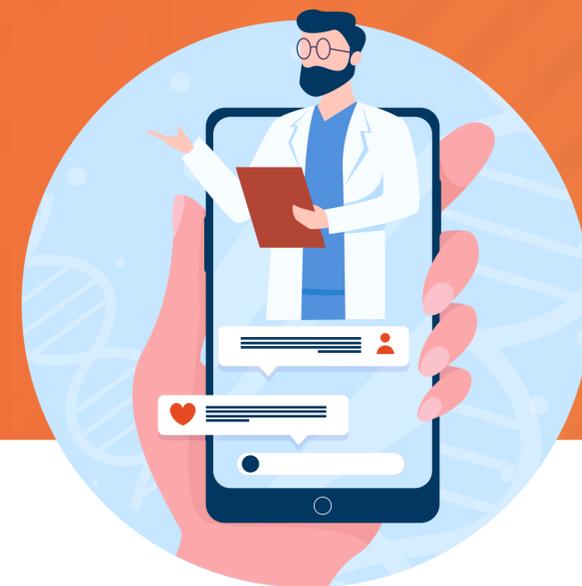




CONSEJOS PARA TENER UNA CONSULTA DE TELEMEDICINA SATISFACTORIA



Antes de la visita...



Localiza los **informes clínicos** previos, durante la visita es probable que tengas que consultarlos.



Ten la información/dudas sobre **medicación preparada** por si fuera necesario comentar algún aspecto sobre la misma.



Piensa y anota las preguntas o dudas que tengas para no olvidarte de nada el día de la consulta; es tu momento.



Asegúrate que podrás utilizar el dispositivo que te permita conectarte a la consulta (un ordenador, un smartphone / teléfono inteligente o una tableta).



Prueba con antelación el **sistema/aplicación con el que tendrá lugar la consulta**. Revisa que cumple con los requisitos que te haya indicado el profesional sanitario (micrófono, cámara, ...)



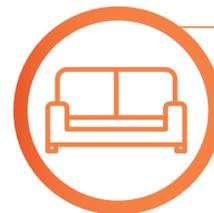
Comprueba que tienes buena **conexión a internet** especialmente si vas a realizar una videollamada, puesto que requiere mayor potencia de Internet. Siempre que sea posible, conéctate por cable y no por wifi.



Enciende el dispositivo con antelación para estar preparado/a ante cualquier imprevisto técnico y poder comenzar la consulta puntual y tranquilo/a. Asegúrate que tienes suficiente batería.



Si lo necesitas, **pide ayuda a un familiar o cuidador** para que te pueda dar soporte y tener todo preparado para la consulta.



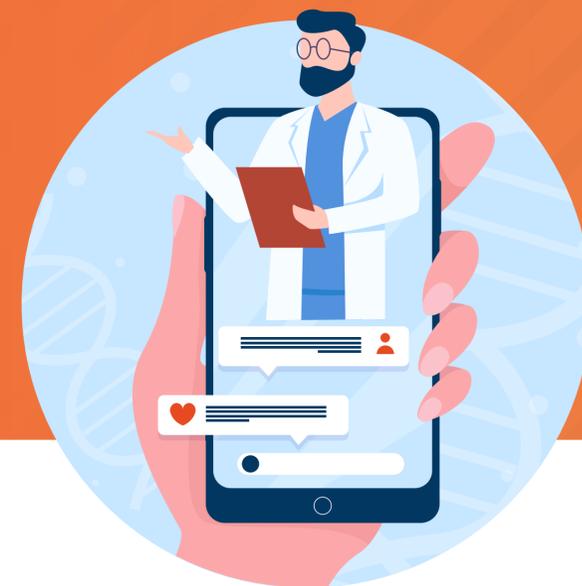
Realiza la consulta en un **lugar tranquilo** en el que puedas hablar con la calma y privacidad. Desactiva las notificaciones o silencia cualquier dispositivo que pueda interrumpirte.



Si compartes la cámara, trata de estar en un lugar con **buena iluminación** y en el que puedas mantener una postura adecuada. Vístete adecuadamente para una teleconferencia.



CONSEJOS PARA TENER UNA CONSULTA DE TELEMEDICINA SATISFACTORIA



Durante la consulta...



Ten a mano el **listado de preguntas** o dudas a abordar en la consulta, así como un bolígrafo para poder anotar lo que necesites.



Si tienes **dificultades en la comunicación** con el profesional sanitario y si hay algo que no te queda claro o no has podido oír correctamente, **no dudes en volver a preguntar**.



En muchos sistemas/aplicaciones podrás compartir no solo audio sino también vídeo. Recuerda que puedes **activar o desactivar la cámara y el micrófono** según necesidad.

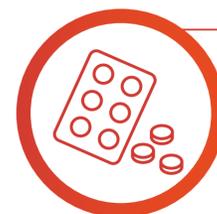


Si lo necesitas, **puedes pedirle a un familiar o cuidador que te acompañe** o que esté cerca durante la consulta.

Estos son los iconos del audio y de la cámara:



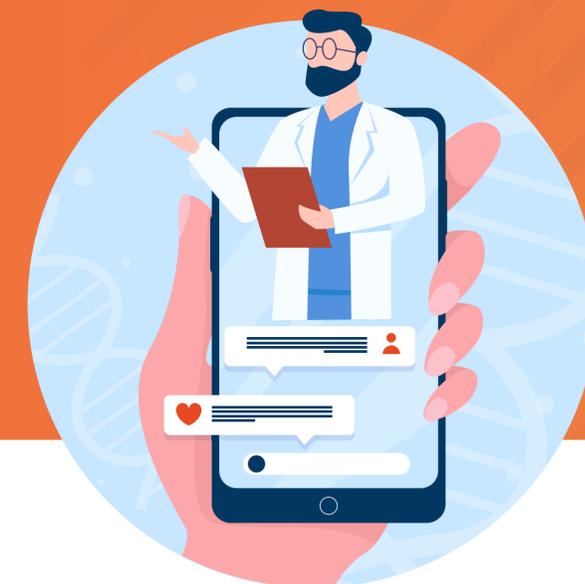
Es recomendable **no abrir otros programas o aplicaciones** durante la consulta para evitar distracciones y optimizar la velocidad de tu dispositivo y de la conexión.



No dudes consultar sobre tu tratamiento, especialmente si has tenido algún efecto adverso o no está siendo eficaz o si estaba previsto o crees que necesitas algún ajuste. Tu profesional sanitario puede revisarlo incluso por videoconferencia.



CONSEJOS PARA TENER UNA CONSULTA DE TELEMEDICINA SATISFACTORIA



Después de la consulta...



Normalmente, **será el profesional sanitario quien finalice la consulta**, pero asegúrate de que es así y que has desconectado la cámara.



Repasa las anotaciones que hayas hecho durante la consulta. Si te has dejado alguna duda sin responder, puedes retomarla en tu próxima consulta presencial o virtual.

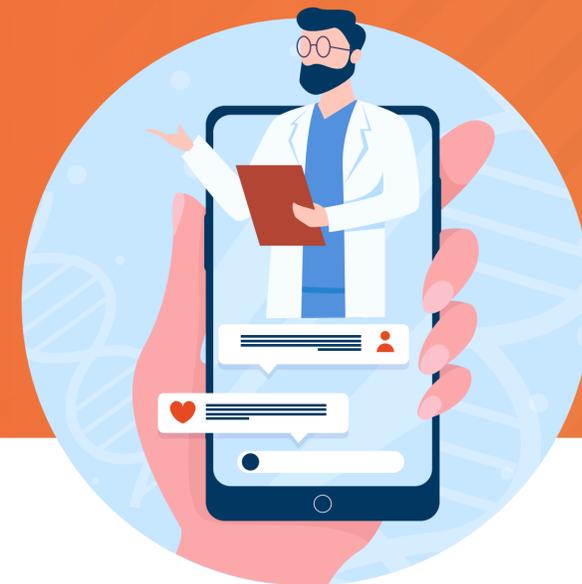


Y recuerda, **¡sigue las recomendaciones y consejos** que te haya indicado el profesional sanitario!





CONSEJOS PARA TENER UNA CONSULTA DE TELEMEDICINA SATISFACTORIA



Antes de tu visita...

Piensa en tus **síntomas** en este último año



¿Qué cosas puede hacer y que no?



Bajar un tramo /piso de escalera o caminar en una calle inclinada sin pararse



Caminar una manzana por la calle



Llevar la compra



Afeitarse sin problemas



Vestirse sin tener que parar



Limpiar ventanas sin tener que parar



Ducharse sin tener que parar



Fregar/barrer el suelo sin tener que parar



Hacer la cama sin tener que parar



¿Cómo te has sentido?



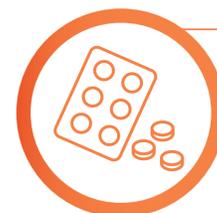
Cuéntale a tu médico si te ha afectado a tu estado emocional/ anímico.



¿Has renunciado a muchas de tus actividades o intereses?



¿Prefieres quedarte en casa en lugar de salir y hacer cosas?



¿Has tenido dificultades con el tratamiento?