

Instrucciones para los pacientes para una consulta de telesalud exitosa



River Oak
Center for Children

Primeros pasos. La telesalud o salud a distancia es una forma de recibir atención mientras está en su casa. De esta manera usted y su familia pueden estar a salvo evitando acudir a los consultorios de River Oak o recibir la visita de un profesional clínico en su casa. El objetivo del Centro Infantil River Oak es garantizar que reciba la misma atención de calidad que recibiría al venir al consultorio. Si se toma tan solo unos minutos para prepararse, estará listo para una consulta exitosa. A continuación le ofrecemos una lista breve con consejos para prepararse para su consulta de telesalud.



– **Use la mejor cámara que tenga.** Las consultas de telesalud funcionan mejor cuando se lo puede ver con claridad. Muchos dispositivos ahora vienen con cámaras de alta calidad incorporadas. Si su dispositivo tiene una cámara externa, pruebe la imagen haciendo una videollamada a un amigo o pariente.



– **Coloque la cámara a la altura de los ojos.** Esto ayuda a que los participantes de la videollamada se vean mejor y tengan una conexión más profunda durante la consulta.



– **Pruebe el sonido.** Muchos dispositivos tienen un micrófono y sistema de altavoz incorporado. Pruebe el suyo viendo un video con sonido o haciendo una videollamada a un amigo.



– **Enchufe su dispositivo a la toma de corriente y a Internet.** No es bueno perder la conexión durante la consulta; por eso, asegúrese de que su dispositivo tenga una carga completa y esté enchufado para mantenerse conectado durante la consulta. Puede hacer su consulta de telesalud usando Wi-Fi, pero su computadora funcionará mejor si está conectada directamente a Internet con un cable Ethernet. Si usa un teléfono inteligente trate de conectarse al Wi-Fi de su casa para tener una mejor conexión.



– **Cierre las otras aplicaciones.** Tener demasiadas aplicaciones funcionando en su computadora o dispositivo puede hacer que funcione lento. Antes de comenzar la

consulta, cierre todos los programas que no vaya a usar durante la misma.



– **Use el mejor navegador.** Si usa una aplicación en línea, averigüe si necesita ejecutarla en un navegador determinado, por ejemplo, tal vez deba usar Chrome en lugar de Internet Explorer.



– **Busque un lugar privado.** Busque un lugar tranquilo donde no lo interrumpen. Es importante que se sienta cómodo y tenga privacidad para hablar de sus inquietudes de salud.



– **Siéntese y use la ropa que usaría en el consultorio.** Aunque reciba servicios en su casa, es mejor comportarse como lo haría en público. Use la ropa que usaría en el consultorio y siéntese en una silla en lugar de sentarse en la cama.



– **Procure tener buena iluminación.** Antes de comenzar la consulta, fíjese en la iluminación. ¿La imagen es borrosa y oscura? Encienda las luces del techo o cierre las persianas para reducir las luces de fondo.



– **Prepare una lista de preguntas e inquietudes.** Tómese unos minutos antes de empezar la consulta para escribir las preguntas que tenga.



– **Tenga a mano el número telefónico del profesional.** En caso de que surjan problemas técnicos o de otro tipo durante la consulta, tenga a mano el número telefónico del profesional que lo atiende para llamarlo si se interrumpe la comunicación.



– **Conéctese temprano para la consulta.** Ingrese a la consulta temprano para que sea todo un éxito.

Durante la consulta.



– **Cómo actuar.** Actúe como si estuviera en una consulta en persona. Hable de todas las inquietudes y síntomas que tenga, haga preguntas y escuche con atención. Asegúrese de mirar a la cámara y estar cerca del dispositivo para que podemos verlo y escucharlo.



– **¡Felicitaciones!** Completó su primera consulta de telesalud. No se olvide de seguir las instrucciones y recomendaciones, y haga los comentarios que desee.

Nuestros centros

River Oak North

5445 Laurel Hills Drive
Sacramento, CA 95841
P: (916) 609-5100
www.RiverOak.org

River Oak South

9412 Big Horn Blvd., Suite 6
Elk Grove, CA 95758
P: (916) 609-5100

Centro de Recursos para la Familia

4625 44th St., Room 36
Sacramento, CA 95820
P: (916) 244-5800

Organización sin fines de lucro 501(c)(3) #94-2519001.

En colaboración con la División de Salud Mental del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sacramento.

El Centro Infantil River Oak cumple con las leyes federales de derechos civiles pertinentes y no discrimina por motivo de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.