

Descubra si la telesalud es adecuada para su próxima cita para la EM

Aprenda cómo se preparan nuestros colaboradores para una visita virtual

Hecho por los colaboradores de Above MS

A medida que la tecnología continúa cambiando, su equipo de atención médica puede encontrar nuevas formas de proporcionarle el mismo nivel de atención, incluso si no puede reunirse con ellos personalmente. Considere usar telesalud para sus citas de esclerosis múltiple (EM) y, en vez de ello, hable con su equipo de atención médica a través de las pantallas.

La telesalud, a veces denominada telemedicina, utiliza tecnología para compartir información médica. Esto incluye citas virtuales de salud. Utiliza video chat, aplicaciones móviles, mensajería segura u otras formas de tecnología para que pueda hablar con su equipo de atención médica desde la comodidad de su propio hogar.

Recuerde que las citas de telesalud no siempre deben reemplazar las visitas en persona. Es posible que tenga ciertas preguntas o inquietudes que sean más fáciles de explicar o mostrar a su proveedor de atención médica en persona. Encontrar un equilibrio entre estos tipos de citas es algo importante para obtener la atención que necesita.

A continuación, tres contribuyentes de Above MS comparten sus experiencias usando telesalud para sus citas con MS. Obtenga más información sobre cómo es reunirse con su equipo de atención médica de manera virtual y encuentre consejos sobre cómo prepararse para su visita en línea.

Los beneficios de la comodidad y la conveniencia

Como madre que trabaja con niños en edad escolar, creo que la telesalud es conveniente y proporciona más flexibilidad cuando programo una cita. No tengo que pensar en cuánto tiempo tardaré en llegar al consultorio de mi médico o si mis hijos tendrán que faltar a la escuela. Estas citas virtuales también eliminan el estrés de tener que viajar, lo que puede ayudar a otras personas que viven con EM que tienen problemas de movilidad. Con la telesalud, puedo obtener la atención que necesito y luego volver a mi ajetreado día.



“Es realmente más fácil para mí vivir una vida más ‘normal’ porque puedo recibir atención donde sea que esté. ¡La telesalud me permite realizar múltiples tareas!”

—Robyn F.

Creo que ser organizado ayuda a que mis citas sean más exitosas. Me gusta configurar una alerta en mi teléfono, asegurarme de que mis dispositivos estén completamente cargados y prepararme como si fuese a una cita en persona. También puedo encontrar estos detalles que me ayudan a sentirme más cómodo cuando me preparo para una cita de telesalud.

La preparación es clave

Cuando tenía mi cita de telesalud, no tenía que preocuparme por el tiempo de viaje o por lo que iba a usar. En lugar de ello, dediqué ese tiempo a preparar una lista de preguntas que quería hacer.



“Durante la llamada, pude sentarme en mi escritorio con mi lista de preguntas y tener una conversación ininterrumpida con mi neurólogo”.
—Koreen B.

Si tengo más preguntas durante la llamada, simplemente las anoto y le pregunto a mi proveedor de atención médica más adelante. No siempre hago esto durante las visitas en persona, pero por teléfono tenemos la atención directa de los demás, lo que hace que la conversación sea productiva.

Las visitas de telesalud me ayudaron a iniciar la conversación con mi equipo de atención médica, pero creo que es importante encontrar un equilibrio con las visitas en persona. Hablar cara a cara me permite involucrarme más con mi plan de tratamiento y continuar con las conversaciones que comencé a utilizar telesalud. Si bien encontré que las citas de telesalud eran directas y fáciles de acceder, fueron solo el primer paso para obtener la atención que necesito.

Descubra qué es lo que funciona mejor para usted

La telesalud no es una solución única para todos, pero puede haber muchos beneficios si vive con EM. Para mí, las visitas frecuentes a especialistas pueden requerir mucho tiempo y ser agotadoras. Cuando llegaba el día de mi cita, me alegraba de que fuese virtual.



“En mi tiempo con mi neurólogo no había prisa. Parecía más largo y más personal que las citas normales”.
—Annie Y.

Una cita de telesalud es una excelente opción para mí si estoy experimentando síntomas sobre los que ya hablé con mi equipo de atención médica. Me gusta llamarlas “visitas de mantenimiento de la EM”. Sin embargo, si experimento síntomas nuevos o que empeoran, creo que preferiría realizar un examen en persona.

Si eres como yo, tendrás muchas preguntas antes de comenzar a usar la telesalud, que incluyen:

- ¿Alguien me llamará para comenzar la cita?
- ¿Qué sucede si necesito un examen físico?
- ¿Cómo se me facturará?
- ¿Mi seguro cubrirá esto?

Hacer estas preguntas me ayudó a sentirme más preparada, especialmente cuando se trataba de mis finanzas. En mi experiencia, las citas de telesalud generalmente son menos costosas, pero esto puede no ser cierto para todos. Antes de comenzar, es importante que verifique si su seguro cubrirá la cita.

Una vez que descubra si la telesalud es adecuada para usted, debe prepararse para la cita virtual como lo haría para una visita en persona, de modo que pueda obtener las respuestas que busca.

Cómo prepararse para su cita de telesalud

Ahora que ha oído hablar de nuestros colaboradores, es posible que se sienta más cómodo usando telesalud para su próxima cita. A continuación, se presentan algunos consejos para ayudarlo a sentirse aún más preparado:

- **Lleve un diario:** Haga un seguimiento de los síntomas y medicamentos de la EM para compartir con su equipo de atención médica.
- **Escriba cualquier pregunta que tenga:** Puede resultarle útil comenzar esta lista unos días o semanas antes de la cita.
- **Encuentre un lugar tranquilo y privado para la cita:** Asegúrese de que el sonido sea claro y que ambos puedan escuchar lo que dicen.
- **Verifique la tecnología que utilizará:** Asegúrese de que sus dispositivos estén cargados y conectados. Si no está seguro de cómo funciona algo, no tenga miedo de pedir ayuda.
- **Invite a alguien con quien se sienta cómodo a escuchar:** Es posible que escuche o recuerde las cosas de manera diferente, por lo que es bueno tener otro par de oídos.

Recuerde que su experiencia con la EM puede ser diferente. Si bien la telesalud tiene muchos beneficios, solo debe usarla si es algo con lo que su equipo de atención médica y usted se sienten cómodos. También tenga en cuenta que la telesalud no siempre tiene como propósito reemplazar una visita en el consultorio.