**¿Qué es la Telesalud?**<https://youtu.be/kWrGj2kwUOA>

¿Ha oído hablar mucho de la telesalud y la telemedicina últimamente? Conectarse con su proveedor de atención médica en línea es una forma estupenda de recibir la atención médica que necesita desde la comodidad y la seguridad de su propio hogar.

**¿Qué significa Telesalud?**

La Telesalud - a veces llamada telemedicina - permite a su proveedor de atención médica atenderle sin necesidad de una visita en persona al consultorio. La Telesalud se realiza principalmente en línea con acceso a Internet en su ordenador, tableta o teléfono inteligente.

Hay varias opciones para la atención médica a distancia:

* **Hable con su proveedor de atención médica en directo** por teléfono o por videochat
* **Envíe y reciba mensajes** de su proveedor de atención médica mediante mensajería segura, correo electrónico e intercambio seguro de archivos
* **Utilice la monitorización a distancia para que** su proveedor de atención médica pueda controlarle en casa. Por ejemplo, puede utilizar un dispositivo que recoja las constantes vitales para ayudar a su proveedor de atención médica a estar informado de su evolución

**¿Qué tipos de atención puedo recibir utilizando la Telesalud?**

A través de la telesalud se puede obtener una gran variedad de cuidados especializados. La telesalud es especialmente útil para supervisar y mejorar los problemas de salud en curso, como los cambios de medicación o las enfermedades crónicas.

Su proveedor de atención médica decidirá si la telesalud es adecuada para sus necesidades de salud. Pregunte en la consulta de su proveedor de atención médica cuáles son sus opciones de telesalud, especialmente si le preocupa el riesgo para la salud del COVID-19.

**Cuidados que puede recibir con la Telesalud**

* Resultados de pruebas de laboratorio o rayos-X
* Tratamiento de salud mental, incluyendo terapia en línea, asesoramiento y gestión de la medicación
* Afecciones recurrentes como migrañas o infecciones del tracto urinario
* Afecciones de la piel
* Gestión de la prescripción
* Problemas de atención urgente como resfriados, tos y dolores de estómago
* Seguimiento postquirúrgico
* Tratamiento y citas de seguimiento para el trastorno por déficit de atención (TDA) y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
* Fisioterapia y terapia ocupacional
* Servicios de monitorización a distancia que le ayudan a seguir sus objetivos de salud y a controlar enfermedades como la diabetes, el colesterol alto y la hipertensión

Su proveedor de atención médica también puede pedirle que envíe información que ayude a mejorar su salud:

* Su peso, presión arterial, azúcar en la sangre o información vital
* Imágenes de una herida, o de una afección ocular o cutánea
* Un diario o documento de sus síntomas
* Los expedientes médicos que pueden ser archivados por otro proveedor de atención médica, como los rayos-X

Los proveedores de atención médica pueden enviarle información para gestionar su salud en casa:

* Notificaciones o recordatorios para realizar ejercicios de rehabilitación o cómo tomar las medicaciones
* Nuevas sugerencias para mejorar la dieta, la movilidad o la gestión del estrés
* Instrucciones detalladas sobre cómo continuar los cuidados en casa
* Aliento para seguir el plan de tratamiento

**Los Beneficios de la Telemedicina**

Las visitas virtuales son cada vez más populares. Aunque las visitas al consultorio en persona pueden ser necesarias en algunos casos, la atención de la telesalud tiene muchas ventajas.

* El contacto físico limitado reduce la exposición de todos al COVID-19
* Las visitas virtuales le garantizan la atención médica donde quiera que se encuentre: en casa, en el trabajo o incluso en su coche
* Las visitas virtuales reducen los desplazamientos, las bajas laborales y la necesidad de buscar el cuido de los niños
* Las herramientas de atención médica virtual pueden acortar la espera para una cita
* Mayor acceso a especialistas que se encuentran lejos de su ciudad natal

La telesalud no es lo ideal para todos ni para cualquier afección. Asegúrese de conversar sobre las desventajas o los riesgos con su proveedor de atención médica.