American Heart Association.

Cómo Prepararse para una Cita de Telemedicina

Gracias a la ampliación de la cobertura para la telemedicina, es posible que tu proveedor de cuidados de salud te ofrezca consultas virtuales. A continuación, proporcionamos algunos consejos para prepararse:

☐ Asegúrate de contar con la tecnología necesaria.

- Necesitarás un teléfono inteligente, una tablet o una computadora con cámara web, además de una buena conexión a Internet.
- Asegúrate de que el dispositivo está cargado completamente o que está conectado a la corrente.
- Si no has utilizado la función de video en el dispositivo antes de tu cita, pruébala para asegurarte de que la cámara funciona bien y, de esta manera, tener una buena conversación personal.

☐ Verifica la cobertura de tu seguro.

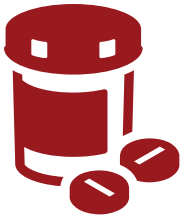
- Recientemente, Medicare amplió su cobertura para las consultas de telemedicina, pero la cobertura de las aseguradoras privadas tiene variaciones. Te recomendamos consultar antes con tu proveedor de seguro médico para saber si la consulta tendrá cobertura.

☐ Escoge un lugar silencioso, cómodo y con buena iluminación.

- Asegúrate de que haya suficiente luz para que el médico pueda ver claramente tu rostro y cualquier problema físico que necesites abordar.

☐ Optimiza el audio.

- El uso de auriculares o audífonos puede ayudarte a escuchar cada palabra con claridad, además de proporcionarte algo de privacidad.



☐ Prepárate como lo harías para cualquier otra consulta.

- Anota con antelación las preguntas o los problemas sobre los que deseas conversar.
- Prepárate para explicar por qué quieres que te atienda un médico y cuál es tu mayor prioridad en la cita.
- Crea una lista de los medicamentos y suplementos que tomas (ya sean de venta con receta o sin receta).

☐ Prepárate para hablar acerca de tus síntomas y actualizaciones de tu estado de salud.

- Si tienes fiebre, ¿cuál es tu temperatura? ¿Esta ha cambiado últimamente? Si tienes un medidor de la presión arterial, ¿cuál fue tu última lectura? Si llevas un registro de los alimentos que consumes, el ejercicio que realizas o el nivel de glucemia que tienes, tenlo a mano en caso de que necesites hablar al respecto con tu profesional de cuidados de salud.
- Te recomendamos que registres tu temperatura y tu peso poco antes de la cita.

☐ Lleva contigo los dispositivos de salud.

- Ten a mano cualquier dispositivo médico que el médico te haya recetado o recomendado utilizar.

☐ Recuerda aprovechar al máximo el tiempo que tengan en la consulta.

- Habla con claridad, responde las preguntas del proveedor de cuidados de salud de la forma más concisa posible, pregunta acerca del control de tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y enfermedades renales, prepárate para tomar notas sobre las recomendaciones del proveedor y haz preguntas si algún aspecto no te quedó claro.

☐ Temas adicionales que tal vez desees abordar:

- Informa sobre cualquier cambio en tu estado de salud. Esto puede incluir cambios en los síntomas y los registros de la presión arterial o la glucemia.
- Si estás esperando recibir atención por el COVID-19, asegúrate de establecer los plazos, incluidas las pruebas, la rehabilitación cardiaca o los procedimientos cardíacos.
- Tus medicamentos, cuándo tomarlos y cómo ajustar las dosis, si es necesario.
- Lecturas recientes de la presión arterial.
- Niveles recientes del colesterol.
- Tu plan de alimentación y si debes modificarlo.
- Medidas que puedes tomar para ser más activo y controlar tu peso.
- Cantidad de horas que duermes cada noche.
- Abandono del tabaquismo o del vapeo, si corresponde.
- Cualquier aspecto que interfiera en el control de tu afección en la vida cotidiana.
- Cualquier aspecto sobre tu plan de cuidados que represente un reto o que no comprendas.

© Copyright 2025 American Heart Association, 501(c)(3) not-for-profits. All rights reserved.