

Uso de Telesalud para la Salud Mental

¿Qué es Telesalud? Telesalud a veces se llama atención médica virtual o remota.

Es cuando hablas con un profesional médico por el internet o el teléfono.

Telesalud ayuda a que obtengas el cuidado que necesitas cuando no puedes estar en el mismo lugar que tu médico.

Telesalud se puede usar para muchas cosas. Tal vez ya la hayas usado para tu salud física.

Tal vez hayas hablado de tos, urticarias y dolores o molestias leves.

¿Pero sabías que también se puede usar para la salud mental?

Se puede usar para: Participar en terapia y consejo; hablar sobre síntomas como cambios de estado de ánimo, problemas para dormir, o cambios de hábitos alimenticios; hablar de cosas que te provocan tristeza o ansiedad; obtener ayuda por el abuso de sustancias, y hacer preguntas sobre medicinas.

Hay quienes sienten temor o vergüenza cuando buscan ayuda para la salud mental.

Telesalud puede ayudar a que superes estos sentimientos. Después tú y tu médico podrán decidir cuándo puede ser hora de una cita en persona.

Algunas señales de que puedes necesitar ayuda para tu salud mental son: niveles bajos de energía; dificultad para dormir; aumento de uso de alcohol o tabaco; mal humor; dolores de cabeza; preocupación constante; dificultad para pensar o concentrarte; pérdida de interés en personas o actividades favoritas.

Con telesalud no es necesario que te preocupes sobre ir a tu cita.

Tampoco te tienes que preocupar del cuidado de los niños o pedir tiempo libre en el trabajo.

Puedes también hablar con un especialista por telesalud si necesitas a uno que no está cerca de ti.

Puedes usar telesalud para citas virtuales además de tus visitas en persona. Estas revisiones pueden ayudarte a aprender cómo cuidar mejor de tu salud mental.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Uso de Telesalud para la Salud Mental

Telesalud puede no ser la opción adecuada para ciertos problemas de salud. Y no debe usarse para una emergencia.

Tu profesional médico puede ayudarte a decidir si telesalud es adecuada para ti.

Cuando se utiliza con el profesional médico o plan de salud, telesalud es una forma segura de obtener atención médica.

Estos son consejos para ayudar a prepararte para tu visita por telesalud: asegúrate con anticipación que tu dispositivo y cámara funcionan. Si es necesario, pide que alguien te ayude a preparar todo.

Encuentra un lugar tranquilo y privado con buena luz. Limita las distracciones lo más posible.

Ten a la mano tus medicinas. O haz una lista de todas tus medicinas. Tu profesional médico puede preguntarte sobre las medicinas que tomas.

Anota cualquier pregunta que tengas. También anota cualquier cosa importante que diga el médico.