

# La telesalud y el Parkinson



La telesalud o telemedicina es cuando los proveedores de atención médica brindan servicios e información relacionados con la salud utilizando tecnología. Las citas de telemedicina se están convirtiendo en una parte cada vez más importante de la atención médica. Además, los estudios demuestran que la atención brindada a través de la telemedicina es tan buena como la que se ofrece en un centro médico. De hecho, algunas personas prefieren las citas de telemedicina porque se sienten más a gusto en la comodidad de su propio hogar.

## Razones para usar la telemedicina

Las citas virtuales son convenientes, ya que permiten a las personas en cualquier etapa de la enfermedad de Parkinson (EP) reunirse con su médico desde cualquier lugar, usando un smartphone, una tableta o una computadora con acceso a internet. A través de la telemedicina, un especialista en trastornos del movimiento (neurólogos con formación adicional en Parkinson) puede tratar y abordar la mayoría de los síntomas del Parkinson, ajustar los medicamentos, evaluar la progresión de la enfermedad y recomendar terapias adicionales.

Según la Encuesta sobre COVID-19 de la Parkinson's Foundation, un 46% de las personas que han usado la telesalud durante la pandemia esperan seguir teniendo esta opción en el futuro, lo que indica que la telesalud puede ser un gran complemento para la atención médica en persona. Si bien la telemedicina nunca podrá reemplazar completamente las citas en persona, ofrece muchos beneficios:

- No hay necesidad de organizar el transporte
- Menos tiempo dedicado a ir y volver de las citas y en salas de espera
- Ayuda a quienes luchan contra la fatiga
- Reduce la exposición a los virus y bacterias
- Más cómodo que en un consultorio médico
- Ayuda a los profesionales de la salud a evaluar la seguridad en el hogar y realizar cambios en tiempo real
- Pueden acceder a especialistas que no se encuentran en la localidad

## Tipos de citas

La telemedicina puede usarse para casi cualquier tipo de cita médica. La fisioterapia, la terapia ocupacional, la terapia del habla, los servicios de salud mental y algunas citas de neurología son sólo algunos ejemplos de citas que pueden hacerse virtualmente.

En la mayoría de los casos, el profesional de la salud dependerá de una cámara de video para llevar a cabo la cita adecuadamente, lo que requiere una buena conexión a internet.

Por supuesto, puede haber casos en los que las pruebas o citas específicas deban hacerse en persona. Hable con su médico sobre lo que se puede hacer virtualmente y en persona. Si tiene un sistema de estimulación cerebral profunda (ECP o, DBS por sus siglas en inglés), éste puede tener una función que permita a su médico realizar pruebas, revisiones de rutina y ajustar los niveles para tratar los síntomas sin requerir una visita al hospital. Pregunte a su médico si esto es posible para su sistema de ECP.

## Participar en Telemedicina sin Computadora o WiFi

Puede haber formas de obtener la atención necesaria si no tiene acceso a una computadora o a internet. Puede usarse un teléfono inteligente con capacidad de video para reunirse virtualmente con su médico. Verifique su plan de uso de datos celulares para evitar cargos por excederse del límite. Deberá apoyar y estabilizar su teléfono para que puedan hacer una revisión física si es necesaria.

Si no tiene acceso a una computadora o a un teléfono inteligente, comuníquese con su Agencia Local sobre el Envejecimiento (Area Agency on Aging) y pregunte si tienen computadoras o tabletas que pueda usar. Puede encontrar la agencia más cercana llamando al **1-800-677-1116**. Si no tiene una Agencia local sobre el Envejecimiento cerca de usted o no puede encontrar recursos similares, puede llamar al

**2-1-1** y pedir sugerencias de recursos.

**Preparación para una cita de telemedicina**

A continuación, diez consejos para ayudarle a prepararse para su próxima cita de telemedicina:

1. **Prepárese.** Prepare una lista de preguntas y síntomas antes de su cita. Considere invitar a un familiar o amigo para que le ayude a tomar notas y para obtener apoyo adicional.
2. **Revise la medicación.** Verifique si tiene suficientes píldoras en casa o si necesita resurtirse. Haga una lista de todos sus medicamentos para el Parkinson y para otras afecciones. Para descargar un formulario de medicamento, visite [Parkinson.org/MedForm](http://Parkinson.org/MedForm).
3. **Descargue el software de comunicación.** Pregunte a su proveedor de atención médica qué plataforma o aplicación de video necesitará descargar con anticipación.
4. **Compruebe la tecnología.** Asegúrese de tener buena conexión a internet. Cargue su dispositivo antes de que comience la cita o intente mantenerlo conectado.
5. **Esté preparado para moverse.** Dese espacio para moverse. Por ejemplo, un especialista en trastornos del movimiento o un fisioterapeuta pueden pedirle que camine o que realice alguna tarea.
6. **Reúna sus herramientas.** Tenga papel y bolígrafo a la mano, junto con cualquier artículo que su especialista en atención médica le haya pedido que traiga a su cita (por ejemplo, un termómetro, una báscula, frascos de medicamentos, etc.).

**7. Prepare su espacio.**

- Ponga su teléfono en silencio si no lo está usando para la cita.
- Limite cualquier desorden entre usted y la cámara.
- Evite la retroiluminación (como las ventanas a sus espaldas).
- Limite el ruido de fondo de un televisor, una unidad de aire acondicionado, mascotas o una ventana abierta.

**8. Tome notas.** Para referencia futura, anote cualquier información o sugerencia importante que su proveedor de atención médica comparta con usted.

**9. Comunique las novedades.** Informe al consultorio del médico si su farmacia, seguro o información de contacto ha cambiado.

**10. Hable sobre el cuidado de seguimiento.**

Programa su próxima cita si es posible.

**Notes**

---



---



---



---



---



---

**Conclusiones**

Para obtener más información sobre telemedicina, visite [Parkinson.org/TelemedicineTips](http://Parkinson.org/TelemedicineTips)

**Estamos para ayudarle. Llame a nuestra línea de ayuda al 1-800-4PD-INFO (473-4636), opción 3 para español.**

La impresión de esta publicación fue posible gracias a una subvención de Abbott.