

La telemedicina es una opción segura y conveniente para recibir atención de salud del comportamiento en el hogar. Podrá asistir a las citas sin necesidad de transporte, sin tomarse licencia en el trabajo ni tener que organizar el cuidado de los niños. Estos factores pueden ser importantes en su plan de tratamiento.



## ¿Cómo uso la telemedicina?

La telemedicina utiliza tecnología electrónica para proporcionar atención de la salud del comportamiento a una persona que se encuentra en un lugar diferente del proveedor. Los tipos de tecnología utilizados incluyen los siguientes:

- Computadora con cámara
- Teléfono
- Tableta
- Teléfono celular o conexión wifi



## ¿Está segura mi información personal?

Sí. La telemedicina es una manera segura y confiable de conectarse en línea con su proveedor. Tal como sucede en la atención presencial, las citas, los mensajes y la información de telemedicina están protegidos por leyes de privacidad. Las citas de telemedicina por videollamada no se graban.

Estas son algunas maneras de mantener la seguridad de su información.

Nuestros asociados también sugieren lo siguiente para mantener la seguridad de su información:

- Ingrese su información personal solo en sitios web seguros que tengan un ícono  de candado en la barra de dirección.
- Mantenga sus dispositivos protegidos con un software antivirus actualizado.
- Proteja su conexión inalámbrica con una contraseña.
- Evite usar wifi público para acceder a los servicios de telemedicina.
- Evite acceder a la telemedicina en dispositivos compartidos con personas ajenas a su hogar o familia.



## ¿Cómo me preparo para mi cita de telemedicina?

- Cuente con bastante tiempo para prepararse para su cita.
- Si usa una cámara, asegúrese de que esté estable. Coloque su computadora de escritorio o portátil sobre una superficie plana, o apoye su teléfono o tableta sobre un escritorio o una mesa.
- Concéntrese en su cita. Dé prioridad a su cita y evite distracciones tales como conducir o viajar en un vehículo, o hacer diligencias.

- Elija un lugar con suficiente privacidad. Si no puede encontrar un lugar privado para una cita de telemedicina, comuníquese a su proveedor. Los lugares privados para su cita incluyen los siguientes:
  - Una habitación privada de su casa.
  - Su automóvil, mientras está estacionado.
  - Una habitación privada en la casa de un amigo.
  - Un espacio al aire libre, alejado de otras personas.
- Tal como sucede con las visitas presenciales habituales en el consultorio, los proveedores a veces se atrasan con el horario. Tenga paciencia mientras espera que su proveedor se presente a la visita.



### ¿Qué debo hacer si tengo algún problema?

Todo el mundo tiene problemas técnicos y, muchas veces, usted no tiene la culpa. Si tiene problemas técnicos durante su cita de telemedicina, estas son algunas de las cosas que puede hacer para resolverlos:

- Reinicie su computadora o dispositivo.
- Asegúrese de que el dispositivo esté enchufado y cargado.
- Cierre todas las demás aplicaciones.
- Intente conectarse con un dispositivo diferente.
- Verifique que la cámara y el micrófono estén encendidos.
- Llame a su proveedor. Debería haber alguien disponible para orientarlo con su problema técnico o ayudarlo a reprogramar su cita de telemedicina.



### ¿Qué sucede si necesito un intérprete, o si tengo una discapacidad visual, auditiva o del habla?

Podemos incluir un intérprete en la cita y ayudarlo a comunicarse con el proveedor. Informe a su proveedor si necesita un intérprete, usa audífonos o necesita otros servicios.



### ¿Tiene algún riesgo el uso de la telemedicina?

Sí. La telemedicina supone riesgos.

- Pueden presentarse problemas con Internet, fallas técnicas o retrasos en el audio o el video.
- La protección de su privacidad con sus compañeros de vivienda o familiares que estén cerca durante su cita.
- Posibles peligros de seguridad para la información que contiene su computadora o dispositivo inteligente.

## Recursos adicionales



### Si necesita atención inmediata o presenta una crisis:

Comuníquese con la Línea de apoyo y para casos de crisis de Clackamas al 503-655-8585.



### ¿Qué sucede si no tengo un acceso a Internet confiable?

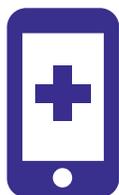
Los siguientes recursos podrían ser útiles:

- **Programa de Conectividad Asequible**  
El Programa de Conectividad Asequible (ACP, por sus siglas en inglés) ayuda a las familias de bajos ingresos a solventar una conexión a Internet mediante el subsidio del costo de la factura de Internet. Si necesita hablar con alguien acerca de su elegibilidad o el estado de su solicitud, llame al Centro de asistencia del ACP al 877- 384-2575 o visite [affordableconnectivity.gov](http://affordableconnectivity.gov)
- **Lifeline**  
Un programa gubernamental respaldado por la Comisión de Comunicaciones Federales (FCC, por sus siglas en inglés), que ofrece un descuento en el servicio mensual de teléfono o Internet para familias de bajos ingresos. Para obtener más información o si desea que le envíen una solicitud por correo postal, comuníquese con Lifeline al 800-234-9473 o visite [www.fcc.gov/lifeline-consumers](http://www.fcc.gov/lifeline-consumers)
- Puede encontrar otros programas en línea en: [www.highspeedinternet.com](http://www.highspeedinternet.com)



### ¿Cómo puedo aprender habilidades para navegar por Internet?

- **Biblioteca Nacional de Medicina (Institutos Nacionales de Salud [NIH, por sus siglas en inglés])**  
[allofus.nlm.gov/learn-internet-skills](http://allofus.nlm.gov/learn-internet-skills)
- **Alfabetización en Salud Digital de los Institutos Nacionales de Salud**  
Incluye módulos de aprendizaje en línea gratuitos  
[allofus.nlm.gov/digital-health-literacy](http://allofus.nlm.gov/digital-health-literacy)
- **Teach Yourself Technology de la Biblioteca de la Ciudad de Oregon**  
[www.orcity.org/library/teach-yourself-tech](http://www.orcity.org/library/teach-yourself-tech)



### ¿Desea obtener más información acerca de la telemedicina?

- [telehealth.hhs.gov](http://telehealth.hhs.gov)
- [www.cms.gov](http://www.cms.gov)