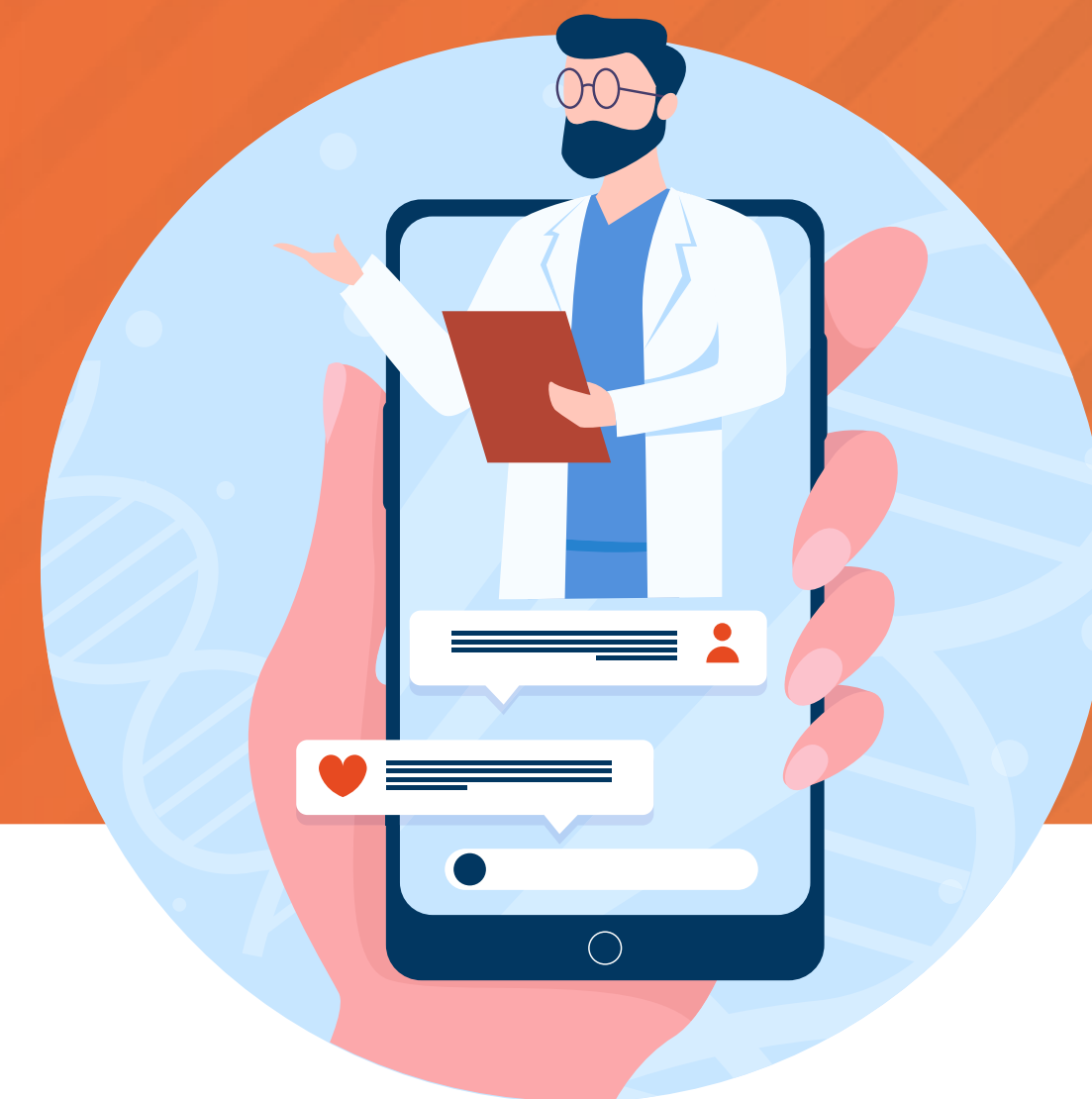




CONSEJOS PARA TENER UNA CONSULTA DE TELEMEDICINA SATISFACTORIA



Antes de la visita...



Localiza los **informes clínicos** previos, durante la visita es probable que tengas que consultarlos.



Ten la información/dudas sobre **medicación preparada** por si fuera necesario comentar algún aspecto sobre esta.



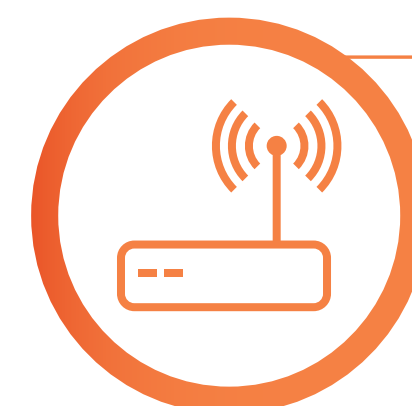
Piensa y anota las preguntas o dudas que tengas para no olvidarte de nada el día de la consulta; es tu momento.



Asegúrate que podrás utilizar el dispositivo que te permita conectarte a la consulta (un ordenador, un *smartphone* / teléfono inteligente o una tableta).



Prueba con antelación el **sistema/aplicación con el que tendrá lugar la consulta**. Revisa que cumple con los requisitos que te haya indicado el profesional sanitario (micrófono, cámara...).



Comprueba que tienes buena **conexión a internet**, especialmente si vas a realizar una videollamada, puesto que requiere mayor potencia de internet. Siempre que sea posible, conéctate por cable y no por wifi.



Enciende el dispositivo con antelación para estar preparado/a ante cualquier imprevisto técnico y poder comenzar la consulta puntual y tranquilo/a. Asegúrate de que tienes suficiente batería.



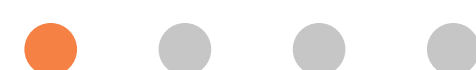
Si lo necesitas, **pide ayuda a un familiar o cuidador** para que te pueda dar soporte y tener todo preparado para la consulta.



Realiza la consulta en un **lugar tranquilo** en el que puedas hablar con calma y privacidad. Desactiva las notificaciones o silencia cualquier dispositivo que pueda interrumpirte.

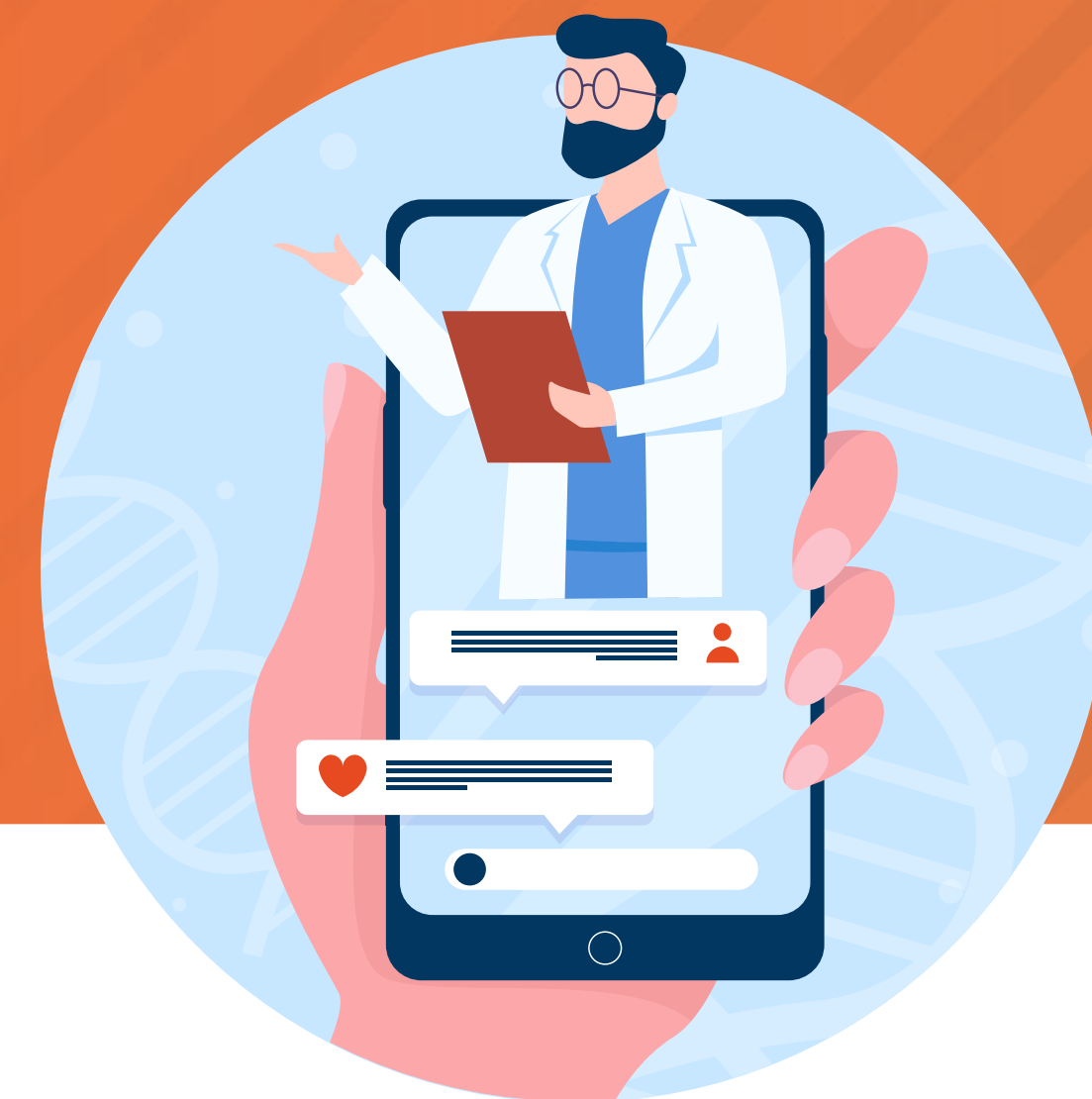


Si compartes la cámara, trata de estar en un lugar con **buena iluminación** y en el que puedas mantener una postura adecuada. Vístete adecuadamente para una teleconferencia.





CONSEJOS PARA TENER UNA CONSULTA DE TELEMEDICINA SATISFACTORIA



Durante la consulta...



Ten a mano el **listado de preguntas** o dudas a abordar en la consulta, así como un bolígrafo para poder anotar lo que necesites.



Si tienes **dificultades en la comunicación** con el profesional sanitario, y si hay algo que no te queda claro o no has podido oír correctamente, **no dudes en volver a preguntar**.



En muchos sistemas/aplicaciones podrás compartir no solo audio sino también vídeo. Recuerda que puedes **activar o desactivar la cámara y el micrófono** según necesidad.

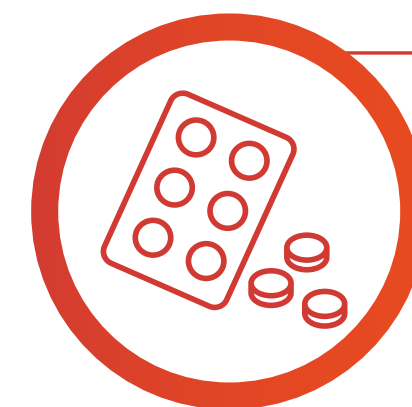


Si lo necesitas, **puedes pedirle a un familiar o cuidador que te acompañe** o que esté cerca durante la consulta.

Estos son los iconos del audio y de la cámara:



Es recomendable **no abrir otros programas o aplicaciones** durante la consulta para evitar distracciones y optimizar la velocidad de tu dispositivo y de la conexión.

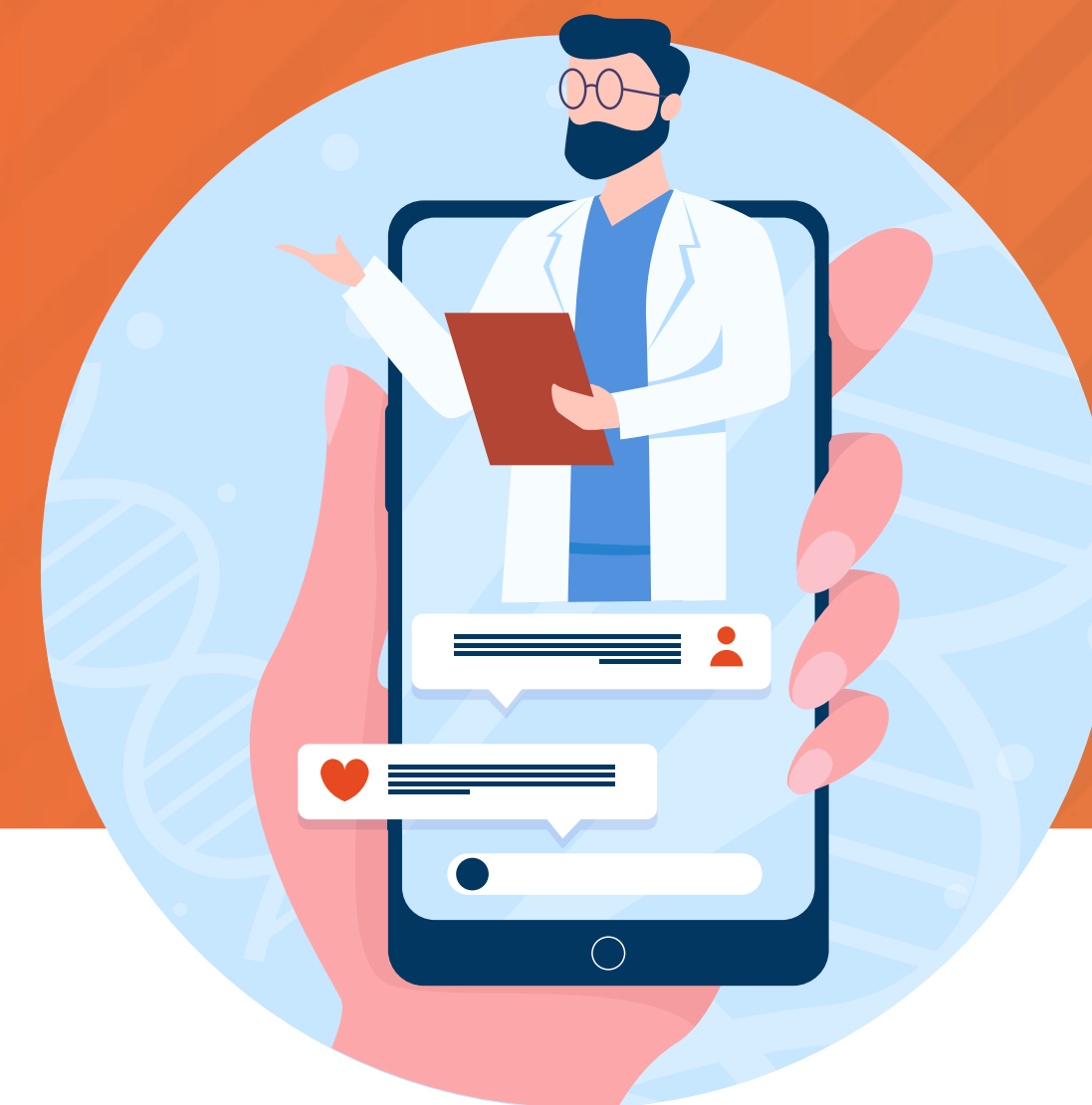


No dudes en consultar sobre tu tratamiento, especialmente si has tenido algún efecto adverso o no está siendo eficaz o si estaba previsto o crees que necesitas algún ajuste. Tu profesional sanitario puede revisarlo incluso por videoconferencia.





CONSEJOS PARA TENER UNA CONSULTA DE TELEMEDICINA SATISFACTORIA



Después de la consulta...



Normalmente, **será el profesional sanitario quien finalice la consulta**, pero asegúrate de que es así y que has desconectado la cámara.



Repasa las anotaciones que hayas hecho durante la consulta. Si te has dejado alguna duda sin responder, puedes retomarla en tu próxima consulta presencial o virtual.

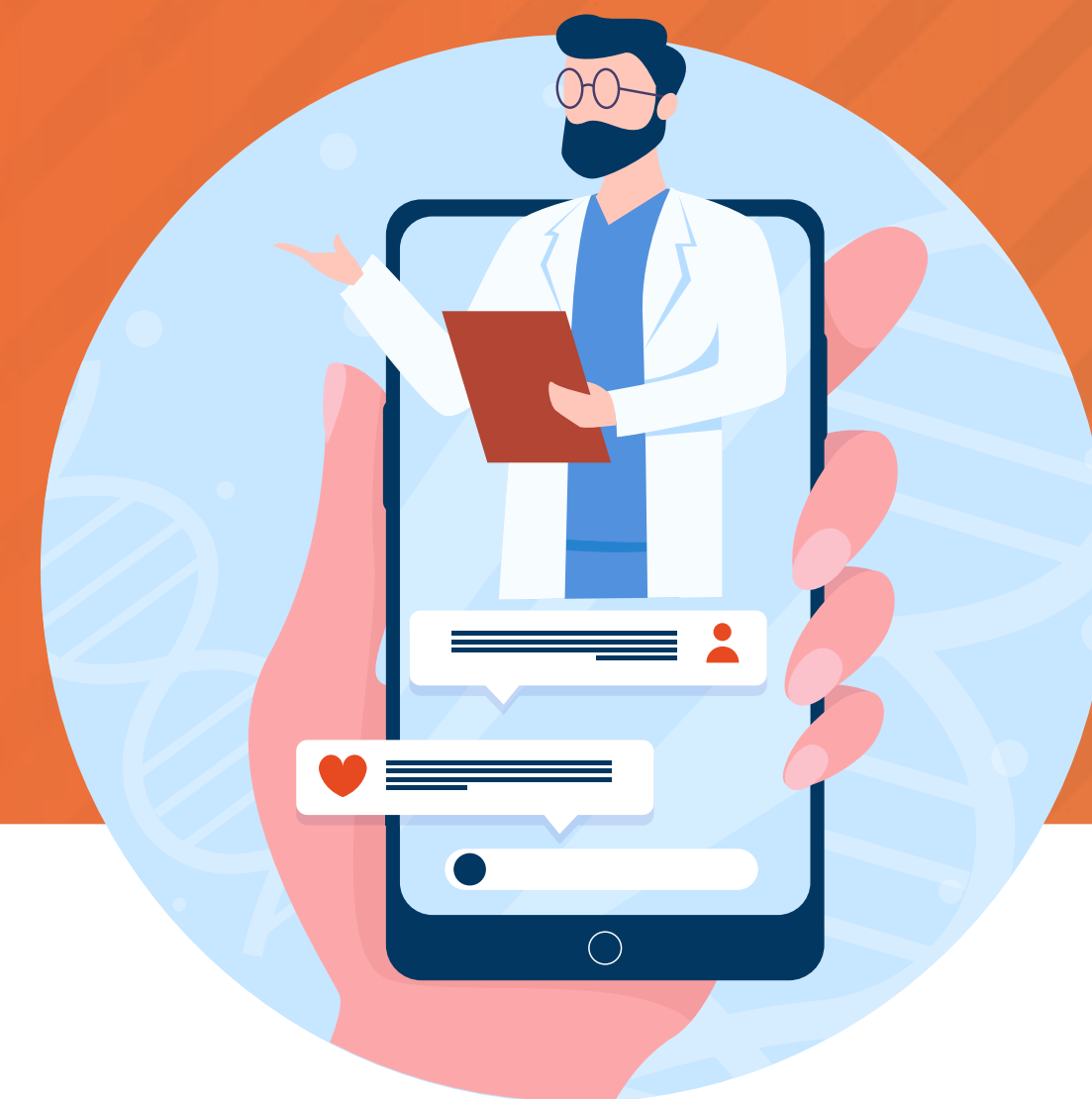


Y recuerda, **¡sigue las recomendaciones y consejos** que te haya indicado el profesional sanitario!





CONSEJOS PARA TENER UNA CONSULTA DE TELEMEDICINA SATISFACTORIA



Antes de tu visita...

Piensa en cómo te has sentido en los últimos 6 meses



¿Has sentido alguna variación en el estado de tu piel o dolor/inflamación en tus articulaciones?

Si es así, indica cuándo y cuánto empeoraron tus síntomas

• ¿Mejoraron después?




¿Has visto afectadas algunas de estas actividades?

 Moverte, lavarte, bañarte y vestirte

 Trabajar

 Hacer tareas del día a día (ej., tareas del hogar, conducir)

 A nivel emocional (ej., desánimo, ansiedad, preocupación)

 Participar en hobbies y actividades de ocio



¿Has tenido alguno de estos síntomas en las últimas semanas?

 Picor, dolor o sensación de ardor en el área afectada

 Uñas engrosadas, picadas o estriadas

 Han aparecido placas de psoriasis en el cuero cabelludo o en zonas de pliegues (ingles, por ejemplo)

 Dolor o hinchazón en algún dedo

 Dolor o hinchazón en alguna articulación

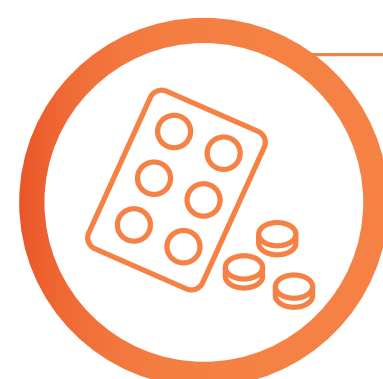
 Dolor o rigidez por la mañana en la espalda

 Dolor en alguna de las nalgas

 Aumento de peso



¿Has tenido dudas respecto a tu tratamiento ante un posible contagio de COVID-19? ¿Y con respecto a la vacunación estando con tu tratamiento habitual para la psoriasis?



¿Has notado algún cambio en la eficacia de tu tratamiento o has experimentado algún efecto adverso que lo relaciones con tu tratamiento?



Anota todas las incertidumbres que tengas en relación al tratamiento, condición física o estilo de vida y no dudes en consultarlas

