

## En tiempo de pandemia



FOTO:CORTESIA

# Preparate para visitar un medico via online

**SALUD**  
WH

Si todabianotuviste la oportunidad de “visitar “ un medico via online, es posible que pronto tengas la primera experiencia.

Por eso te recomendamos que te familiarices con el tema de estos medicos online si te llegas a enfermar.

Realmente, es muy fácil visitar un medico de esta forma y es natural que todos busquemos maneras más eficientes para mejorar cuando nos sentimos mal o simplemente estamos enfermos.

Pero la realidad de sentirse mejor puede ser una

tarea difícil o hasta imposible, especialmente si no sabemos navegar el sistema de salud.

Por estas y muchas otras razones.

La verdad es que no deberías dejar que el proceso de visitar un medico te deprima a un más de el malestar que puedas estar padeciendo. Aquí esta el porque.

Hay muchas maneras de las cuales puedes tomar ventaja para empezar a sentirse mejor en menos de lo que se imagina. Una de esas maneras es programar un visita de telemedicina con medicos online y así puedes recibir tratamiento rápido, sin ningún tipo de espera y sin necesidad de ir a ningún consultorio médico.

**¿Que es la Telemedicina?**

La telemedicina es el uso de la tecnología que permite recibir atención médica remotamente. Simplemente, hace posible que pacientes hablen con medicos online cuando sea necesario y donde sea que se encuentren ellos, utilizando una computadora.

Aquí hay algunas de las situaciones en las que telemedicina puede ser una excelente alternativa al sistema médico tradicional:

Diagnósticos de problemas médicos comunes, como dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor de espalda, problemas digestivos, post-tratamiento o seguimiento para cuidados crónicos al igual que muchos

otros problemas de salud. Algo que es muy cierto, el uso de los servicios de telemedicina es completamente fácil.

Tradicionalmente, para usar estos servicios se necesita abrir una cuenta en la compañía que presta el servicio.

Los pacientes solicitan una visita, enviando información básica sobre su condición, y luego el médico acepta o rechaza la visita o simplemente la re-programa para otro día.

Finalmente, la telemedicina es una tecnología maravillosa, pero puede no ser adecuada para cada situación. Es recomendable, que evalúe sus necesidades y asegúrese de que sea adecuado para el malestar que

este experimentando. Aquí están unos consejos técnicos que puedes seguir como médico y como paciente en cualquier consulta de virtual.

**Como empezar con medicos online; Pacientes**

Las visitas con medicos online funcionan mejor cuando su médico puede verlo claramente. Eso significa que necesitas una cámara web de una buena calidad.

Algo a favor que todos tenemos es que muchos dispositivos y computadoras ya vienen con cámaras con una resolución de alta calidad.

Si eres de los que ya tiene una cámara web, pruebe la calidad de la imagen

haciendo una videollamada con un amigo.

Oh si, por algún motivo crees que necesitas comprar una cámara web para tener una mejor experiencia con medicos online.

Aquí hay una lista esta lista puedes encontrar algunas de las mejores cámaras web que existen en el mercado.

**■ Configura la cámara a nivel de los ojos**

Ya sea que estés utilizando una cámara integrada o externa, intente configurar el sistema de modo y que la cámara esté aproximadamente al nivel de los ojos.

## ....Preparate para visitar un medico via online

Esto facilitará que su médico virtual lo vea mejor y se relacione con usted de una manera más adecuada.

### ■ Utiliza equipos de sonido de buena calidad

La mayoría de las computadoras y las cámaras de alta calidad tienen un micrófono y altavoz decentes. Nuestra recomendación es que pruebe los suyos utilizando un programa de grabación de sonido en su computadora o haciendo una llamada o video chat con alguien que usted conozca.

### ■ Algo que no puedes dejar pasar es lo siguiente.

¿Puede la otra persona en el otro lado escucharte claramente? ¿Piensa que necesitas hablar más fuer-

te o acercarte al micrófono? ¿Puedes escuchar a otros bien?

Si tienes problemas de audio, es posible que desees o tengas que comprar un micrófono externo o audífonos. Si por alguna razón este es su caso.

Aquí hay una lista de los mejores micrófonos y audífonos que puedes usar.

### ■ Utilice una cámara web de alta calidad

Las visitas con médicos online funcionan mejor cuando su médico puede verlo claramente.

Eso significa que necesitas una cámara web de una buena calidad. Algo a favor de todos tenemos es que muchos dispositivos y computadoras ya vienen con cámaras con una reso-

lución de alta calidad.

Si eres de los que ya tiene una cámara web, pruebe la calidad de la imagen haciendo una videollamada con un amigo oh si, por algún motivo crees que necesitas comprar una cámara web para tener una mejor experiencia con su médico virtual.

Aquí hay una lista esta lista puedes encontrar algunas de las mejores cámaras web que existen en el mercado.

### ■ Establezca sus notificaciones

La mayoría de las plataformas donde usted puede ver hablar con médicos online tienen un sistema de notificaciones que le permitirá a sus usuarios saber cuándo su médico está listo para verlo.

En Unividoc, ofrecemos la opción a nuestros usuarios de recibir notificaciones por correo electrónico y por un sistema de texto. Una de las cosas buenas sobre este sistema es que usted puede decidir cuál de ellos le conviene mejor (asegúrese de configurar todo a su medida).

### Prepárese para ver médicos online

#### ■ Pruebe su cámara web

Antes de comenzar la cita con uno de sus médicos online, asegúrese que su cámara web esté funcionando al 100%. Abra su cámara web a través de su



FOTO:CORTESIA

panel de control o con una de las aplicación de video como "Skype o facetime" para probar si está todo listo para cuando le toque su turno de ver a su médico.

#### ■ Asegúrese de que su volumen esté activado

Esta parte es super simple, pero todos hemos cometido el mismo error. Simplemente, revise el sonido para asegurarse de que no esté en silencio.

También puedes abrir rápidamente un video en línea o una canción para probar el audio de su computadora o laptop.

#### ■ Pruebe su cámara web

Antes de comenzar la cita con su médico virtual, asegúrese que su cámara web esté funcionando al 100%. Abra su cámara web a través de su panel de control o con una de las aplicación de video como "Skype o facetime" para probar si está todo listo para cuando le toque su turno de ver a su médico.

#### ■ Prueba el micrófono de su computadora

Esta parte es super simple, pero todos hemos cometido el mismo error. Simplemente, revise el so-

nido para asegurarse de que no esté en silencio.

También puedes abrir rápidamente un video en línea o una canción para probar el audio de su computadora o laptop.

#### ■ Cargue su computadora o dispositivo móvil

Lo último que uno quiere antes de tener una consulta con su médico es que el computador o celular se descargue. Por favor asegúrese de que su computadora o dispositivo móvil esté completamente cargado o enchufado antes de que comience cualquier conversación con el médico de turno.

#### ■ Utilice una conexión a Internet por cable si es posible

Por supuesto está bien hacer una visita virtual con su médico a través de una conexión wifi, pero es menos probable que su computadora pierda la conexión si se conecta directamente a Internet con un cable Ethernet conectado.

(Si estás usando un teléfono y tienes problemas, intenta conectarse al wifi de su casa). Claro, al fin del día! usted es la única(o) que puede analizar la situación. Finalmente, use lo que us-

ted crea que es más conveniente.

### ■ Cierre cualquier programa innecesarios en su computadora

Tener demasiadas cosas funcionando en su computadora o dispositivo móvil puede agotar su memoria y reducir la calidad de su videochat.

Uno de los mejores consejos que le podemos dar a los usuarios sería que antes de iniciar cualquier visita con su médico virtual, cierre otros programas innecesarios que esté utilizando.

Si algo, los puedes abrir de nuevo cuando acabe la visita virtual con el médico.

### ■ Utilice el navegador correcto

Tener demasiadas cosas funcionando en su computadora o dispositivo móvil puede agotar su memoria y reducir la calidad de su videochat. Uno de los mejores consejos que le podemos dar a los usuarios sería que antes de iniciar cualquier visita con su médico virtual, cierre otros programas innecesarios que esté utilizando.

Si algo, los puedes abrir de nuevo cuando acabe la visita virtual con el médico.

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

#### ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

#### PACIENTES NUEVOS

Limpieza  
\$60

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

## Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir  
Dr. Jacqueline Hoang  
Dr. Laurie Moore  
Dr. Mirella Marshall  
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras  
en el área

Venga y lo ayudaremos  
con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road  
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la  
noche y fines de semana

703-642-8306



¿UD. SE SIENTE ASÍ  
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ?!

Emociones Anónimas  
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

Sesiones:  
Lunes a Viernes  
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos  
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA  
GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx