



Consejos de telemedicina para adolescentes y adultos jóvenes

El COVID-19 ha sido difícil para todos, especialmente para las personas con problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Y con las restricciones de la pandemia, puede ser más difícil que nunca encontrar ayuda cuando la necesitas.

Si estás buscando apoyo para tu salud mental, tal vez hayas considerado la telemedicina, que se refiere a la atención médica ofrecida de manera remota. Pero, ¿es eficaz para los problemas de salud mental? ¿Cómo funciona en la actualidad? ¿Y cómo puedes saber si es adecuada para ti?

En esta guía tenemos consejos para ayudarte a entender la telemedicina y a conseguir el apoyo que necesites, y también nuevos datos acerca de cómo la telemedicina ha ayudado a los adolescentes durante la pandemia.

Para obtener más información sobre la telemedicina, consulta nuestro reporte sobre la salud mental infantil 2020 (childmind.org/reporte2020).

¿Cómo funciona la telemedicina?

La telemedicina es cualquier tratamiento en el que un profesional brinda atención médica mediante la tecnología. Hay muchas opciones diferentes, incluidas:

- Videollamadas en vivo
- Llamadas telefónicas
- Chat de texto
- Aplicaciones de salud para dispositivos móviles
- Prescripciones electrónicas

Las sesiones de telemedicina pueden ser diferentes dependiendo de qué tipo de apoyo necesites. Pero las sesiones de telemedicina para psicoterapia suelen parecerse a las que se realizan en persona, excepto que hablarías con tu proveedor desde tu casa en lugar de hacerlo en su consultorio.

La investigación ha demostrado que la telemedicina puede ofrecer con éxito varios tipos de apoyo para la salud mental, entre ellos:

- **DIAGNÓSTICO:** Si estás teniendo problemas, puedes obtener una evaluación a través de telemedicina y, si fuera necesario, recibir un diagnóstico y un plan de tratamiento.
- **APOYO CONTINUO:** La telemedicina puede ayudarte a manejar tus desafíos actuales de salud mental gracias a una programación de sesiones regulares con un profesional.
- **MANEJO DE LA MEDICACIÓN:** Si tomas medicamentos por motivos de salud mental, la telemedicina puede darte la opción de coordinar las prescripciones a distancia.

Se ha demostrado que la telemedicina es una opción de tratamiento eficaz para los problemas de salud mental más comunes, como ansiedad, depresión, TDAH, trastornos alimentarios, trastorno obsesivo-compulsivo o TOC y suicidio.

¿Cuáles son las ventajas de la telemedicina?

La telemedicina puede facilitar la disponibilidad de atención de salud mental de buena calidad en diversas maneras importantes.

“Diría que le gustó hablar con alguien y expresar sus sentimientos”.

- **ACCESO A PROVEEDORES:** La telemedicina puede facilitar la búsqueda del proveedor apropiado para ti. Por ejemplo, si quieres ver a alguien que tiene experiencia trabajando con adolescentes LGBTQ + o BIPOC, es posible que encuentres más opciones a través de la telemedicina de las que encontrarías solo en tu área geográfica.
- **PROGRAMACIÓN:** Sin tener que viajar, puede ser más fácil programar las citas en los momentos que más te

PERSPECTIVAS DE LA VIDA REAL

En una encuesta reciente, preguntamos a los padres de niños y adolescentes que han usado la telemedicina cómo describirían sus hijos la experiencia. Estos son algunos de los comentarios positivos que mencionaron:

- “Diría que le gustaba hablar con alguien y expresar sus sentimientos”.
- “Creo que para ella fue útil hablar con una persona externa sobre situaciones actuales. Tuvo la oportunidad de hablar de sus sentimientos y de crear un plan de acción”.
- “Conveniente”.
- “Disfrutable y positivo”.

Esta encuesta se llevó a cabo en septiembre de 2020. Puedes ver los resultados completos en: www.ipsos.com/en-us/parents-children-telehealth (Página en inglés)

convengan y asistir a todas tus sesiones.

- **ENTORNO CÓMODO:** Algunas personas encuentran que el tratamiento en casa es más cómodo. Hablar con un proveedor de salud mental desde tu habitación o sofá puede facilitar la comunicación entre tu proveedor de salud mental y tú con respecto a los desafíos a los que te enfrentas.

¿Cuáles son las desventajas de la telemedicina?

Algunos aspectos de la telemedicina pueden ser complejos. A continuación, se detallan algunas cosas que podrían surgir si decides optar por la telemedicina:

- **BARRERAS LEGALES:** Cada estado de EE. UU. tiene sus propios requisitos de licencia para los profesionales de la salud. Muchos estados relajaron estos requisitos durante la pandemia, pero las reglas están en fluctuación y puede ser difícil para ti conseguir que un proveedor que

no viva en tu estado te ofrezca tratamiento.

- **SEGUROS:** La cobertura de los seguros médicos para la telemedicina se ha ampliado durante la pandemia, pero las pólizas están cambiando rápidamente y es posible que tu cobertura no incluya la telemedicina.
- **DIFICULTADES TÉCNICAS:** Si tu conexión a Internet es inestable (o si el dispositivo que utilizas para conectarte está fallando), es posible que tus sesiones sufran interrupciones.
- **PRIVACIDAD:** Hermanos ruidosos, compañeros de cuarto escandalosos, apartamentos repletos de gente: según la situación en la que vivas, puede ser difícil encontrar un lugar tranquilo y privado en tu casa para las sesiones de telemedicina.

PERSPECTIVAS DE LA VIDA REAL

En una encuesta reciente, preguntamos a los padres de niños y adolescentes que han usado la telemedicina cómo describirían sus hijos la experiencia. Estos son algunos de los comentarios negativos que mencionaron:

- “Al principio era aburrido, pero luego se puso mejor”.
- “Me dijo que no le gustaba. Él quería ver a un doctor en persona”.
- Aburrido, agotador”.
- “Ella lo disfrutó, pero disfruta más sus sesiones en persona”.

Esta encuesta se llevó a cabo en septiembre de 2020. Puedes ver los resultados completos en: www.ipsos.com/en-us/parents-children-telehealth (Página en inglés)

¿Es la telemedicina adecuada para ti?

La telemedicina puede ser una buena opción para ti si:

- **ES DIFÍCIL ASISTIR A SESIONES EN PERSONA:** Si necesitas ser extra cauteloso al salir en estos momentos, o no tienes una manera confiable de llegar a las citas, la telemedicina puede ser una gran opción.
- **TIENES PROBLEMAS PARA ENCONTRAR EL PROVEEDOR ADECUADO:** Tal vez no haya ningún especialista en tu área, o tal vez quieras trabajar con alguien que entienda tus antecedentes culturales. La telemedicina puede aumentar las probabilidades de encontrar a alguien que sea adecuado.
- **NO TE SIENTES CÓMODO CON LAS SESIONES EN PERSONA:** Si estás nervioso o te avergüenza buscar apoyo, o si no te sientes tranquilo al visitar el consultorio de un proveedor en persona, la telemedicina puede ser más cómoda.

“Ella lo disfrutó, pero disfruta más sus sesiones en persona”.

Consejos para recibir tratamiento de telemedicina

Una vez que hayas decidido explorar la telemedicina, hay muchos recursos que te ayudarán a obtener apoyo. Estas son algunas ideas para empezar:

- **PADRES, MAESTROS Y OTROS ADULTOS EN QUIEN CONFÍES:** Hablar con un adulto de confianza es una buena manera de averiguar qué tipo de apoyo puede ser más útil para ti y orientarte en tu búsqueda.
- **PROVEEDORES ACTUALES:** Si ya ves a alguien, puedes preguntarle si ofrece opciones remotas o si conoce a algún colega que lo pueda hacer.
- **MÉDICOS:** Cualquier doctor al que veas para recibir atención médica puede ser un recurso útil. Ellos pueden mantener una lista de proveedores locales a los que puedes consultar.

- **TU PROVEEDOR DE SEGURO:** A menudo tu seguro médico contará con una base de datos de proveedores dentro de su red que podrás consultar. Algunos incluso tienen la capacidad de filtrar por los proveedores que ofrecen servicios a distancia.
- **ORGANIZACIONES PROFESIONALES Y SIN FINES DE LUCRO:** Busca organizaciones profesionales y sin fines de lucro asociadas con el tipo de atención que estás buscando. Muchas de ellas ofrecen directorios de proveedores. A continuación, encontrarás algunas para que puedas comenzar:

American Psychological Association (Ofrecen información en español)

www.apa.org

American Psychiatric Association (El sistema de búsqueda está disponible solo en inglés)

finder.psychiatry.org

Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD) (Puedes elegir tu idioma de preferencia)

chadd.org/professional-directory

National Eating Disorders Association (Ofrecen información en español)

www.nationaleatingdisorders.org/neda-espanol

Autism Speaks (Ofrecen información en español)

www.autismspeaks.org/espanol

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (Ofrecen servicios de asistencia en español)

findtreatment.samhsa.gov

No importa cómo encuentres a tu proveedor, recuerda que estás buscando un cuidado de alta calidad y alguien con quien te adaptes bien. Estas son algunas preguntas que puedes hacerles a los posibles proveedores de telemedicina:

- ¿Qué tipos de tratamiento suele ofrecer?
- ¿Cómo es una sesión típica de telemedicina?
- ¿Cómo se asegura de que las sesiones de telemedicina sean privadas y seguras?

- ¿Acepta mi seguro de gastos médicos?
- ¿Cuánto cuestan las sesiones? ¿Ofrece una escala proporcional?
- ¿Ofrece consultas telefónicas iniciales gratuitas?

Aprovechar al máximo la telemedicina

Un poco de preparación es muy útil. Estas son algunas cosas que puedes hacer antes de empezar la telemedicina y durante las primeras sesiones para que el proceso sea lo más productivo posible:

- Prepara tu espacio: Elige un lugar cómodo donde te puedas sentar para tus sesiones y haz lo que puedas para que el espacio se sienta privado, ya sea colocando un cartel de “no molestar” en la puerta de tu habitación o colgando una cortina para dividir un espacio compartido.
- Aclara los límites: Si vives con tu familia o compañeros de cuarto, diles los días y las horas en los que necesitarás privacidad. Si tienes que hacer las sesiones en un espacio compartido, puedes pedirles a otras personas de tu casa que usen audífonos con cancelación de ruido durante la sesión para que puedas hablar con mayor libertad.
- Haz una prueba: Antes de tu primera sesión, descarga cualquier software que tu proveedor utilice e intenta utilizarlo en el mismo dispositivo (ordenador portátil, teléfono, iPad) que piensas utilizar durante las sesiones. Si resuelves las dificultades técnicas en los primeros momentos de la sesión, puedes evitar frustraciones e interrupciones más tarde.

RECURSOS ADICIONALES PARA LA SALUD MENTAL

Cómo hablar con tus papás para pedir ayuda
childmind.org/article/como-hablar-con-tus-papas-para-pedir-ayuda/

Cómo apoyar a un amigo que tiene desafíos de salud mental
childmind.org/article/como-apoyar-a-un-amigo-que-tiene-desafios-de-salud-mental/

Manejar el estrés que causan las redes sociales con atención plena
childmind.org/article/manejar-el-estres-que-causan-las-redes-sociales-con-atencion-plena/

Cómo ayudarte a ti mismo a organizarte
childmind.org/article/como-ayudarte-a-ti-mismo-a-organizarte/

- Mantente concentrado: Una buena regla general es evitar hacer algo durante las sesiones de telemedicina que no harías en el consultorio de un proveedor. Eso significa no comer, no navegar por las redes sociales, no tener conversaciones secundarias. Si apagas el sonido de tus otros dispositivos y silencias las notificaciones, podrás evitar las distracciones.
- Dale tiempo: La telemedicina puede parecer extraña al principio. Reconoce de antemano que puede llevarte un par de sesiones para que te adaptes y saber que la mejor manera de superar esa incomodidad inicial es simplemente seguir adelante.

LEA EL REPORTE COMPLETO SOBRE LA SALUD MENTAL INFANTIL 2020 EN CHILD.MIND.ORG/REPORTE2020

EL CHILD MIND INSTITUTE es una organización nacional e independiente sin fines de lucro dedicada a transformar las vidas de los niños y las familias que viven con problemas de salud mental y trastornos del aprendizaje. Nuestros equipos se esfuerzan a diario por ofrecer los estándares más altos de atención, avanzar en la ciencia del desarrollo del cerebro y empoderar a los padres, profesionales y legisladores para apoyar a los niños en los momentos y lugares en que más lo necesitan.