Telesalud con un Profesional de la Salud Conductual: Lo que debes saber antes de comenzar

Por Kirsten Weir

Si tu o un miembro de tu familia tiene una enfermedad renal crónica, probablemente estés pensando mucho en la salud física: la salud del riñón y del resto del cuerpo. El cuidado de la salud conductual es igual de importante. Y con opciones de telesalud que permiten ver a un profesional de salud conductual desde casa, es más conveniente que nunca. "La creciente disponibilidad y aceptación de la telesalud podría ser uno de los pocos cambios positivos que surjan de la pandemia [COVID-19]", dice Amy Walters, PhD, Psicóloga de salud clínica y Directora de servicios de salud conductual del Centro de Diabetes St. Luke's Humphreys

Hay muy buenas razones para atenderte con un profesional de la salud conductual, agrega Walters. "Vivir con una enfermedad crónica es estresante. Y tener un proveedor de salud mental dentro del equipo es una ventaja", dice ella.

¿Cuándo debes consultar a un profesional de la salud conductual?

La enfermedad renal viene con muchos desafíos. Los psicólogos y otros profesionales de la salud conductual pueden ayudar de muchas maneras. Pueden trabajar contigo para desarrollar habilidades para afrontar las cosas de manera positiva y ayudarte a realizar cambios saludables en tu estilo de vida (como tomar tus medicamentos a tiempo o cambiar tu dieta). Las enfermedades crónicas pueden poner a prueba las relaciones con la familia y los amigos, y los profesionales de la salud conductual también pueden ayudar a manejar esas relaciones sociales. También pueden tratar enfermedades como la ansiedad y la depresión, que son más comunes en adultos y niños con enfermedades crónicas.

Ver a un psicólogo no tiene que ser un compromiso a largo plazo, agrega Walters. "Incluso tener unas pocas citas puede ser útil para aprender algunas estrategias básicas para hacerle frente a la situación", dice ella. Y si luego surgen otros desafíos, ya tendrás una relación con un psicólogo.

"Puedes tener la atención con la frecuencia que sea necesaria", dice ella. Tradicionalmente, esa atención se realizaba en el consultorio de un profesional de la salud conductual. Ahora, la telesalud se ha convertido en la norma. La telesalud, también conocida como telemedicina, permite conectar con tu proveedor desde cualquier lugar. "Telehealth lleva al proveedor [de salud mental] a su hogar", dice Marlene Maheu, PhD, psicóloga clínica y fundadora de Telehealth.org.

Los pros y los contras de la Telesalud

Las citas de telemedicina generalmente se realizan en línea mediante videoconferencia. (A veces, sin embargo, la Telesalud se brinda por teléfono sin video). Las primeras investigaciones muestran que la Telesalud por video, para la salud conductual, es tan efectiva como la psicoterapia en persona. Y la telesalud tiene muchos beneficios:

- **Acceso:** Telesalud le brinda la oportunidad de ver a profesionales de la salud conductual en todo su estado (y, a veces, más allá). Esto es especialmente útil para las personas en áreas remotas o rurales, donde no hay muchos psicólogos disponibles. La Telesalud también mejora el acceso a los especialistas. Es posible que no haya un psicólogo en tu región que tenga experiencia en ayudar a los pacientes a manejar enfermedades crónicas o que se especialice en el tratamiento de niños, por ejemplo. Con Telesalud, puedes ver especialistas que están en otras ciudades y que se ajustan a tus necesidades.
- **Seguridad:** con el COVID-19 aún circulando, algunas personas prefieren limitar su exposición a los espacios públicos, en particular los receptores de trasplantes de riñón que toman medicamentos inmunosupresores. La Telesalud es una forma segura de acceder a los servicios sin tener que tomar un autobús o sentarse en la sala de espera de una clínica. Y "COVID no es el único virus a considerar", dice Walters. Durante la temporada de resfriados y gripe, la Telesalud también puede limitar tu exposición a otras enfermedades.
- **Conveniencia:** Viajar para asistir a una cita de salud conductual puede significar tomarse un tiempo libre en el trabajo, viajar hacia y desde la clínica y pagar el transporte o estacionamiento. Si tienes hijos, es posible que necesites contratar una niñera mientras estás en tu cita. Dichos factores pueden dificultar el incluir la psicoterapia en tu horario. Telesalud elimina el tiempo de viaje y otros obstáculos que pueden interferir a la hora de planear una cita.
- **Comodidad:** muchas personas se sienten más cómodas en su propio terreno. Hablar de temas delicados con un proveedor de salud conductual puede parecer más fácil cuando estás en la comodidad de tu hogar.

Si bien la telesalud tiene mucho que ofrecer, no es para todos. Debido a que los servicios se brindan a través de la computadora o el teléfono, es posible que no sea la mejor opción para las personas que tienen tecnología poco confiable o problemas para usar una computadora.

A algunas personas les resulta más difícil establecer una conexión con un proveedor de salud conductual cuando no están en la misma habitación. Puede ser especialmente difícil para los niños pequeños o para las personas con problemas de visión o audición. Esos factores se deben tener en cuenta al considerar la telesalud, dice Walters. "Pero para la mayoría de las personas, los aspectos positivos de la telesalud superan a los negativos", agrega.

Cómo encontrar un proveedor de telesalud adecuado

Si estás listo para buscar un proveedor de salud conductual, comienza preguntando a los miembros de tu equipo médico. Es posible que puedan recomendarte psicólogos u otros profesionales que puedan verlo por Telesalud. También puedes obtener recomendaciones de amigos o familiares. Y el **Localizador de psicólogos de la APA** también puede ayudarte a encontrar un psicólogo cerca de ti.

Si bien la Telesalud hace posible ver a un proveedor a cientos de millas de distancia, es importante ver a alguien que tenga licencia para brindar atención en el estado en el que te encuentras. También es una buena idea buscar a alguien que haya recibido capacitación en Telesalud, dice Kenneth Drude, PhD, psicólogo clínico y profesor de la Universidad Estatal de Wright. "Especialmente durante la pandemia, mucha gente hizo la transición a la Telesalud", dice. "Para garantizar una atención de calidad, debes preguntar qué tipo de capacitación para brindar servicios de Telesalud han tenido".

Muchos expertos recomiendan reunirse con dos o tres proveedores de salud conductual diferentes antes de decidir cuál es el adecuado para ti. Quieres encontrar a alguien con quien te sientas cómodo, para que puedas hablar honestamente y ser tú mismo. "No se trata necesariamente de quién te gusta más, sino de quién crees que será el más adecuado para llevarte a donde quieres ir", dice Maheu.

Preparación para una cita de salud conductual por Telesalud

Tu primera cita con un psicólogo será similar ya sea en persona o por videollamada. Durante su primera reunión, se concentrarán en conocerse. Puedes informarle sobre tus inquietudes y objetivos. Juntos pueden hacer un plan para seguir adelante.

Al prepararte para tu cita por Telesalud, hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar a que transcurra sin problemas. Primero, familiarízate con la tecnología. El consultorio de tu proveedor te dará instrucciones sobre cómo iniciar sesión en la cita a la hora programada. Si tienes preguntas o problemas para iniciar sesión, comunícate con la oficina de tu proveedor.

Muchos proveedores de salud conductual envían cuestionarios antes de la primera cita. Completarlos con anticipación le permite a tu proveedor aprender un poco sobre ti y tus antecedentes.

Cuando llegue el momento de tu cita, busca un lugar tranquilo donde puedas tener una conversación privada. Cuantas menos distracciones, más provechosa será tu sesión.

Es posible que te sientas un poco ansioso por ver a un proveedor de salud conductual por primera vez. Pero a menudo es más fácil cuando puedes hacerlo desde la comodidad y seguridad de tu hogar. La mayoría de las personas que ven a un profesional de la salud conductual se alegran de haberlo hecho. "Ese individuo está allí para escucharte, comprender tus desafíos y ayudarte a hacer un plan para los próximos pasos", dice Walters. "Es una pieza más del rompecabezas para el cuidado de tu salud en general".

Kirsten Weir es escritora de salud y ciencia y colaboradora habitual de contenido para la Asociación Estadounidense de Psicología.

Este recurso fue desarrollado conjuntamente por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) y el Centro de Educación para Ciudadanos de Pacientes de Diálisis como parte de una asociación para educar a los pacientes de diálisis y sus familias sobre los aspectos psicológicos y emocionales del manejo de la enfermedad renal.