



La **ARS** que cuida de ti.

23/02/26

¿Cómo aprovechar las consultas por Telemedicina?

La telemedicina se ha convertido en una herramienta útil para resolver situaciones cotidianas de salud sin complicarte. No reemplaza una consulta presencial cuando ésta es necesaria, pero sí te permite recibir orientación rápida, apoyo profesional y una primera evaluación sin tener que desplazarte. Para sacarle el mayor provecho, aquí tienes una guía práctica con acciones simples para tu día a día.

Ten tus datos básicos siempre a mano

Al momento de usar telemedicina, tener información como medicamentos que tomas, condiciones previas o síntomas recientes te ayuda a recibir una orientación más precisa. Puedes mantener una pequeña nota en tu celular o un documento guardado para actualizar cuando sea necesario.

Describe tus síntomas de forma clara y sencilla

No necesitas usar términos médicos. Explicar desde cuándo te sientes así, qué empeora los síntomas o qué los mejora es suficiente. Mientras más concreta sea la descripción, más útil será la recomendación que recibas.

Asegura un espacio con buena señal y privacidad

Aunque no siempre es posible tener el ambiente perfecto, buscar un lugar con buena conexión y poco ruido facilita la comunicación y evita interrupciones. Si no puedes tener privacidad total, unos audífonos también ayudan.

Utiliza la telemedicina para situaciones oportunas

ARS Universal incluye **Telemedicina** como beneficio para los afiliados, este servicio es especialmente útil cuando:

- Tienes síntomas leves y necesitas orientación inicial.
- No puedes trasladarte.
- Necesitas una aclaración rápida sobre un medicamento o indicación.
- Requieres saber si es necesario acudir presencialmente.

Esto te ahorra tiempo y te ayuda a tomar decisiones informadas sin demora.

Haz preguntas que te ayuden a entender mejor tu situación

Si tienes dudas, exprésalas sin miedo. Puedes preguntar qué observar en las próximas horas, qué señales indican que debes buscar atención presencial o cómo manejar los síntomas mientras tanto. Tener claridad te da más tranquilidad y control.

Lleva un registro breve después de la consulta

Anota lo más importante; recomendaciones, próximos pasos o síntomas a vigilar. Esto te permitirá dar seguimiento sin depender de la memoria. Esto es especialmente útil si necesitas una consulta posterior.

Aprovecha la telemedicina para evitar desplazamientos innecesarios

Cuando una evaluación inicial puede resolverse en línea, te ahorras tiempo, esfuerzo y esperas. Esto no solo simplifica tu rutina, sino que también te ayuda a atender tu salud de forma más práctica y constante.

La telemedicina es una herramienta diseñada para acompañarte en el momento en que más lo necesitas. Con estos hábitos simples, puedes incorporarla a tu día a día como una solución accesible, útil y orientada a tu bienestar.