



Junio 2019

Telemedicina

Telemedicina es dar servicios de cuida médica desde lejos, como asesoramiento de salud o consulta, usando telecomunicaciones.

- Se permite al proveedor de servicios médicos a evaluar, diagnosticar, y tratar pacientes usando tecnologías comunes como videoconferencia, y teléfonos inteligentes sin la necesidad de una visita en persona.
- Generalmente proveída por la oficina de un médico de atención primaria, por el empleador de un paciente como parte de los beneficios de salud, o por una búsqueda en el internet.

Telemedicina no es un sustituto para tratamiento en persona como cuida de emergencia.

Tipos de Telemedicina. Hay dos categorías principales:

- Monitorizar por lejano (tele monitorizar) Pacientes con enfermedades crónicas puede recibir monitorización en casa con aparatos médicos móviles que coleccionan data sobre sus niveles de glucosa, presión de la sangre, u otros signos vitales. Cuidadores lejanos pueden repasar la información instantáneamente.
- Telemedicina interactiva. Permite los médicos y pacientes a comunicar en tiempo real por teléfono o el uso de video conferencia.

Ejemplos de una discusión de telemedicina:

- El paciente llama un número de teléfono.
- Se repasan la historia médica y lista de síntomas.
- El paciente se conecta al médico clínico por video conferencia o recibe una llamada interactiva del médico o enfermera.
- El proveedor con quien habla puede ser su médico o médico clínico contratado en un red de telemedicina.
- El paciente pueda recibir instrucciones adicionales, como la recomendación ir al hospital, obtener una receta, o programar una cita de seguimiento.



Ventajas de telemedicina para pacientes incluyen:

- **Conveniencia:** Una manera de ahorrar tiempo para ver y hablar con un médico clínico para necesidades médicas menores y no urgentes en vez de ir a la clínica o sala de emergencia.
- No hay que faltar el trabajo para un cita.
- No hay tiempo de viaje, ni gastos asociados como pagar gasolina o cuida de niños.
- **Acceso aumentado:** En lugares rurales pacientes pueden obtener cuida especialista, como tratamiento de salud mental, o cita después de cirugía, que de otra manera no obtuvieran sin viajar distancias grandes para una cita en persona.
- Ofrece los proveedores otra opción en animar las elecciones de estilo de vida de pacientes, como dejar de fumar.

Desventajas de telemedicina incluyen:

- **Ciberseguridad:** Con cualquier sistema de tecnología, hay vulnerabilidad a hackers y violaciones.
- **Inhabilidad a recetar medicina:** Muchos estados no permiten recetar medicina sin una relación establecida entre médico y paciente. Un examen o evaluación física se requiera antes de que un médico pueda recetar medicina. Pero lo que califica como examinación varía entre estados.
- **Capacitación técnica:** Proveedores necesitan capacitación en usar herramientas de telemedicina.
- Los costos de las herramientas.
- **Asuntos de licencia:** Estados requieran que proveedores que practican telemedicina entre líneas estatales tengan licencia en el estado donde está el paciente.

Feliz Día del Padre

"Un padre bueno en uno de los más desapercibidos, no reconocidos, no alabados, pero a la vez, uno de los recursos más valiosos en nuestra sociedad."

Billy Graham

Notas de Salud: el Uso de Kratom Causa Preocupación; Se Ven Efectos en el Corazón

Kratom una medicina de venta libre usada por como 3 a 5 millones de personas para aumentar el humor, reducir fatiga, y tratar dolor.

Aunque personas que toman kratom creen en su valor, investigadores que han estudiado kratom piensan que sus efectos secundarios y problemas en seguridad desvían los beneficios potenciales. La FDA ha enumerado a kratom como “droga de interés”.

- ◆ El droga está conectado con 91 sobredosis fatales en los EEUU durante Julio 2016 a Diciembre 2017, según los CDC, que representa menos de 1 por ciento de sobredosis fatales.
- ◆ Envenenamiento por Kratom aumentó 50 veces, de 13 en 2011, a 682 en 2017.
- ◆ Al tomar un dosis pequeño, funciona como estimulante leve.
- ◆ Efectos secundarios incluyen agitación, irritabilidad, y palpitaciones (taquicardia).
- ◆ Un dosis moderado o elevado puede producir efectos opioides, incluyendo poco alivio de dolor.
- ◆ Efectos secundarios serios incluyen convulsiones, depresión respiratoria, ritmo cardíaco lento (bradicardia), insuficiencia renal, y paro cardíaco.



La evidencia al momento indica que hay riesgos serios de salud y seguridad con el uso de Kratom. Se necesita más investigaciones y estudio de su uso, efectos, y eficacia. Pregúntese, ¿Vale la pena tomar esta droga cuando sabemos tan poco acerca de ella?”

Concursos de Facebook: Pensar antes de compartir

Es divertido compartir en concursos, encuestas, y juegos de cultura general en Facebook, pero unos son una conspiración para obtener su perfil, ganar su identidad, o enviar correo basura.



Tal vez ve un concurso de orígenes de familia. ¿Cuál es el apellido de soltera de su mamá? ¡La aplicación revelará todo! Espera, ¿acabaste de usar ese dato como pregunta de seguridad del banco? Si fue así, acaba de dar la respuesta a personas no conocidas, tanto como toda la información en sus páginas y perfiles de Facebook.

Una aplicación mala que lo hizo, pidió nombres de conciertos a que personas asistieron -- otra pregunta común de seguridad.

Dar nombres de mascotas, lugares de nacimiento, mejores amigos, sus primeros carros, maestros, y vacaciones--revelan respuestas de seguridad potenciales que dio o dará en el futuro. Se olvidará del concurso, pero los hackers no le olvidarán de USTED.

¿Por qué poner huevos en la refrigeradora?

En muchos países se venden huevos sin refrigeración.

Aunque sea estremecedor a Norteamericanos, no es ilógico. Gallinas ponen huevos sin refrigeración.

¿Por qué mantener los huevos frescos? Es una manera de combatir contaminación de salmonela.

En los EEUU, se requieren a fábricas agrícolas lavar los huevos para quitar contaminantes.

- ◆ Este proceso hace los huevos porosos.
- ◆ Los huevos lavados deben refrigerarse inmediatamente, y permanecer así.
- ◆ Un huevo lavado, a temperatura de confort, puede sudar, que permite el crecimiento de bacteria que entren el huevo por la cáscara según eggsafety.org.

Otra cosa. Los huevos ya porosos pueden absorber olores y sabores de otras comidas en la refri. Para prevenir esto, hay que guardar los huevos en el cartón.

