

# Aprenda los conceptos básicos

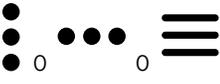
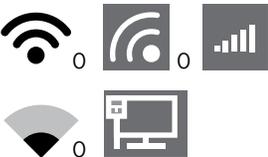
## Una guía breve a la tecnología



En estos tiempos, obtenemos mucha información de las computadoras, los teléfonos y las tabletas. Aprender a usar estos dispositivos puede ser difícil. ¡Por esta razón, hemos creado esta guía! Ya sea que se esté conectando con amigos o familiares en línea o que tenga una cita virtual con su proveedor, esta guía le ayudará.

### Íconos y símbolos comunes

A menudo verá que se utilizan los mismos íconos y símbolos en las pantallas. Estas pequeñas imágenes que ve en su computadora o teléfono inteligente actúan como señales de tránsito que le ayudan a ir a donde usted quiere. Esta sección le ayudará a aprender qué significan los íconos más comunes y cómo utilizarlos.

Símbolo/ícono	Significado	Dónde lo puede encontrar	Toque/haga clic cuando...
	<b>Más o menú</b>	A menudo, en la esquina superior derecha de la pantalla.	Esté buscando más opciones de menú y herramientas como imprimir, guardar como, configuración, ayuda, etc.
	<b>Compartir o cargar</b>	En dispositivos móviles (teléfono inteligente o tableta).	Usted quiera: <ul style="list-style-type: none"><li>• Compartir el elemento (por ejemplo, una foto) con alguien por mensaje de texto.</li><li>• Compartir en una red social (por ejemplo, en Facebook).</li><li>• Copiar algo de un programa a otro (por ejemplo, copiar un texto de un mensaje de texto y guardarlo a una aplicación de notas).</li></ul>
	<b>Actualizar</b>	A menudo, en la parte superior de una página web.	Algo no esté funcionando bien en el sitio web. Vuelva a cargar la misma página para intentarlo una vez más.
	<b>Búsqueda</b>	Se usa en las páginas web, el correo electrónico, los programas de oficina y más.	Esté buscando información en un sitio web o para encontrar un término en una página.
	<b>Wi-Fi</b>	Dispositivos móviles y computadoras.	Quiera saber si está conectado(a) al internet inalámbrico (Wi-Fi). Entre más fuerte sea la señal, más barras aparecerán. El ícono puede verse diferente si no está conectado(a) (por ejemplo, una barra inclinada sobre el ícono o una estrella junto al mismo).
	<b>Configuración</b>	A menudo, en una esquina de la pantalla.	Quiera cambiar el aspecto o la función de algo que está usando.
	<b>Menú de aplicaciones</b>	Productos de Microsoft Office y Google.	Quiera abrir otro programa (por ejemplo, está usando Outlook y quiere abrir Word).

### Buscar en línea puede ser útil

Si necesita ayuda general con la tecnología, por ejemplo, cómo usar su dispositivo o entender íconos y símbolos, trate de hacer una búsqueda en línea (use un sitio como Google o Bing), trate de buscar instrucciones por video en YouTube o revise la página web de Help/FAQ (Ayuda/Preguntas frecuentes) de la empresa que fabricó su dispositivo.

# Ayuda para conectarse

## Consultas por video y teléfono

Su proveedor usará su criterio para decidir si lo(a) verá en persona o por video o teléfono. A las consultas por video o teléfono a veces se les llama telesalud o telemedicina. Estas consultas pueden realizarse por teléfono, usando un chat por video/teléfono o a través de una plataforma en línea.

### Consejos para ayudarle a que su cita se desarrolle sin problemas

- ▶ Encuentre un lugar tranquilo y privado para que pueda hablar con libertad. Use auriculares o audífonos de ser posible.
- ▶ De ser posible, asegúrese de que su teléfono o computadora tenga una cámara.
- ▶ De ser posible, asegúrese de que su cámara esté estable para que su proveedor pueda verlo(a) con claridad.
- ▶ Recuerde que el video usa muchos datos en su teléfono celular si no está conectado(a) al Wi-Fi.
- ▶ Prepare su teléfono, tableta o computadora unos minutos antes. Podría tener que descargar una aplicación para conectarse con su proveedor.

**Nota:** ¡Estos consejos también son útiles si está chateando por video con amigos o familiares!

### ¿Qué puede tratarse por teléfono o video?

Muchos problemas pueden tratarse por teléfono o video, especialmente si su proveedor puede verlo(a) y cuenta con su expediente. Los proveedores a menudo tratan problemas agudos, condiciones crónicas, prevención y bienestar por teléfono y video.

### ¿Llamada telefónica, consulta por video o servicios en línea?

- ▶ **Consultas telefónicas:** las consultas telefónicas pueden usarse si la evaluación, el diagnóstico o el tratamiento de las condiciones puede hacerse con base en los síntomas que el paciente o cuidador describe, así como el historial médico del paciente.
- ▶ **Consultas por video:** durante una consulta por video —a través de Facetime, Skype, Google, etc.— el proveedor realiza un examen virtual con base en las quejas o preocupaciones del paciente y su historial médico.
- ▶ **Servicios en línea (consultas electrónicas):** Una consulta electrónica es un intercambio en línea de información médica entre un paciente y su proveedor normal. Esta consulta se realiza en línea, mediante una comunicación segura como MyChart. El paciente inicia sesión en un portal y llena un formulario sobre sus síntomas. Los resultados se envían a su proveedor, quien se comunica con el paciente, de ser necesario.

### ¿Necesita ayuda?

Si está teniendo problemas al utilizar la aplicación de su proveedor para conectarse a una cita telefónica o por video, llame a su proveedor. Si tiene otras preguntas, no dude en llamarnos gratis al 800-224-4840 o TTY 711, o envíe un mensaje seguro en [careoregon.org/portal](https://careoregon.org/portal)