

11. ¿Pueden las consultas online ser tan eficaces como las visitas presenciales para tratar el dolor?

Carla, de 46 años, trabaja como profesora en un pequeño pueblo. Tras un periodo de estrés intenso y largas horas sentada en su escritorio, comenzó a sentir una sensación de ardor entre los omóplatos. Como la clínica de fisioterapia más cercana estaba a más de una hora de distancia, dudó en pedir cita. Cuando su médico le sugirió una consulta online, no le convenció. «¿Cómo podría alguien ayudarme sin siquiera tocarme?», pensó.

Una semana más tarde, tras otra noche de insomnio, decidió probarlo. El fisioterapeuta la saludó por videoconferencia, le hizo preguntas detalladas sobre su dolor, sus hábitos diarios y su lugar de trabajo, y le pidió que realizara algunos movimientos suaves mientras la observaba a través de la cámara. Carla se sorprendió de la precisión con la que describió lo que podría estar agravando su dolor.

Le enseñó cómo ponerse cómoda en su escritorio y le mostró algunos ejercicios y estiramientos. «Los harás por tu cuenta, pero te veré la semana que viene», le dijo. Durante los días siguientes, Carla siguió el plan cuidadosamente, anotando cómo se sentía después de cada sesión.

Durante su siguiente llamada, compararon notas y adaptaron los ejercicios. «Es extraño», admitió ella, «pero realmente funciona». Se dio cuenta de que lo más importante no era la distancia, sino una orientación clara, la retroalimentación y su propia participación.

Esa noche, cuando sus hombros finalmente comenzaron a relajarse, Carla pensó que tal vez la atención podía transmitirse a través de una pantalla, siempre y cuando ambas partes se mantuvieran comprometidas.

¿Pueden las consultas online ser tan eficaces como las visitas presenciales para tratar el dolor?



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender cuándo el acceso a las consultas online puede ayudar de forma segura y eficaz a controlar el dolor.
- Identificar qué aspectos de la atención (comunicación, evaluación, retroalimentación) pueden funcionar a distancia.
- Aprender a prepararse y participar activamente en una sesión online para obtener los mejores resultados.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/savZ17l-LzA>

11.1. ¿Cómo pueden ayudar las consultas online con el dolor?

Los profesionales de la salud pueden ayudarte a través de videollamadas o chats de distintas formas:

1. Verificando tus síntomas hablando sobre tu historial de dolor y sus desencadenantes.
2. Adaptando la evaluación física a un formato online. Por ejemplo, los test funcionales pueden realizarse desde casa con supervisión online.
3. Brindando consejos sobre salud, como cambios en el estilo de vida o una rutina de ejercicios.
4. Guiando estrategias de automanejo, promoviendo el movimiento y facilitando el manejo diario del dolor. Sin embargo, si necesitas una valoración física o tratamientos específicos presenciales, el profesional sanitario te puede citar en persona.

11.2. ¿Cuáles son los beneficios de las consultas online para el tratamiento del dolor?

1. **Conveniencia y accesibilidad.** No es necesario viajar, por lo que es ideal para personas que tienen problemas para desplazarse o viven lejos de los centros de salud.
2. **Soporte continuo.** Contacto rápido y sencillo con un profesional si es necesario.
3. **Acceso especializado.** Permite realizar consultas con expertos que pueden no estar disponibles localmente.
4. **Acceso flexible.** Permite programar un horario y lugar conveniente.



11.3. ¿Cuáles son los desafíos de las consultas online?

1. **Barreras tecnológicas.** Algunas personas, especialmente los adultos mayores, pueden tener dificultades con las videollamadas.
2. **Imposibilidad de realizar ciertos exámenes físicos.** Hay casos en los que los profesionales sanitarios tienen que llevar a cabo exploraciones específicas presenciales.
3. **Problemas de conexión.** Los problemas de conectividad a la red pueden afectar a la calidad de la consulta.
4. **Problemas de comunicación.** Si los interlocutores no son hablantes nativos de la misma lengua o tienen dificultades auditivas o cognitivas, puede haber dificultades a la hora de comunicarse.

11.4. ¿Cuándo solicitar una visita presencial?

Las consultas online son efectivas en muchas ocasiones, pero, a veces, se necesita atención presencial en los siguientes casos:

1. Si el dolor es intenso o está empeorando.
2. Si se requiere realizar pruebas de imagen o tratamiento manual.
3. Si aparecen síntomas graves (por ejemplo, fiebre, entumecimiento, pérdida de fuerza, o pérdida repentina de peso).
4. Si están indicadas intervenciones, como terapia manual o infiltraciones.
5. Si lo recomienda el profesional de la salud.

Mensajes clave:

Las consultas online pueden ser tan efectivas como las visitas presenciales para tratar el dolor, especialmente para educar al paciente, guiarle en relación con la actividad física y el ejercicio, y ofrecerle apoyo para el automanejo. Sin embargo, algunas personas enfrentan desafíos con la tecnología y ciertas afecciones requieren atención presencial. Además, recuerda que tu profesional de la salud también puede utilizar métodos más sencillos para tu seguimiento; como la mensajería instantánea.