

Visita Virtual (Preguntas Frecuentes)

Debido a la pandemia COVID-19, estamos atendiendo pacientes a través de consultas por video (en lugar de en persona) lo más que podemos. Esto es para ayudar a mantenerle a usted, su bebé, y a todos nuestros pacientes y el personal seguros. Usted puede ayudarnos durante este tiempo al estar dispuesta a tratar este nuevo tipo de consulta. Nuestro objetivo número uno es siempre mantenerle a usted y a su bebé seguros.

¿Cómo me conecto con mi doctor para una consulta por video?

- Antes de que comience su consulta, usted recibirá un correo electrónico de WomensHealthClinic@uams.edu. El correo electrónico tendrá un enlace a la sala de espera virtual de su doctor.
- A la hora de su cita:
 1. Haga clic en el enlace para entrar a la sala de espera virtual. Usted debe hacer esto 15 minutos antes de la hora programada de su cita.
 2. Una vez que esté en la sala de espera virtual, espere a que su doctor se conecte. Su doctor estará con usted tan pronto como sea posible, pero no más de 20 minutos después de la hora de su cita.
 3. Si usted no está en la sala de espera virtual 15 minutos antes de su cita, su doctor le llamará por teléfono.

¿Qué aparatos puedo usar para mi visita por video?

- Cualquier teléfono inteligente (iPhone o Android) con plan de datos o wifi
- Cualquier computadora, incluyendo una computadora portátil. Usted necesita una cámara web y un micrófono.

¿Qué pasará durante mi visita virtual?

- Su doctor le preguntará si usted tiene:
 - Contracciones
 - Dolor
 - Sangrado
 - Secreción vaginal
 - Náuseas (malestar estomacal)
- Su doctor le preguntará sobre los movimientos de su bebé.
- Dependiendo de cuánto tiempo tenga de embarazada, su doctor puede revisar sus planes de parto.
- Su doctor revisará los síntomas del coronavirus y responderá cualquier pregunta que usted tenga al respecto.
- Su doctor puede pedirle que “cuente las patadas,” tome su presión arterial, o pida que se haga una prueba de su orina. Esas instrucciones están a continuación. Tenga en cuenta que mucho de esto implica que usted haga ciertas cosas una hora antes de su visita.
- Escriba cualquier pregunta que usted tenga para su doctor para que pueda responderlas durante su visita.

Revisión de la Presión Arterial

Si le pedimos que compre un brazalete de presión arterial, usted puede ordenar uno en muchos lugares por internet como amazon.com o Walmart.com. O, puede pedir prestado un brazalete a un miembro de la familia. Si usa un brazalete prestado, siga las instrucciones del paquete para limpiarlo antes de usarlo.

Si puede, trate de tomarse la presión arterial justo una hora antes de su visita. No beba cafeína o fume 30 minutos antes de tomarse la presión.

Para tomar su presión arterial:

1. Siéntese tranquilamente por 5 minutos antes de comenzar la prueba.
2. Siéntese en una silla con sus pies planos en el suelo y su brazo apoyado para que su codo esté al nivel del corazón.
3. Póngase el brazalete directamente en su piel. No lo ponga sobre una blusa. La parte inflable del brazalete debe cubrir completamente por lo menos la mayor parte (80%) de la parte superior de su brazo.
4. Siga las instrucciones que vienen con el brazalete para revisar su presión arterial.
5. No hable durante la prueba.
6. Después de la primera prueba, descanse unos minutos.
7. Repita los pasos 2 al 5 para obtener una segunda lectura.
8. Escriba los resultados. Usted los compartirá con su doctor durante su visita virtual.

“Contando las Patadas”

Su doctor le preguntará acerca de la frecuencia con la que su bebé se mueve. Si le preocupa que su bebé se ha estado moviendo menos de lo normal (o que no esté segura), puede “contar las patadas.”

Para hacer esto:

1. Elija un momento en el que su bebé suele estar más activo.
2. Encuentre un lugar tranquilo con pocas distracciones.
3. Ponga sus manos sobre su abdomen (estómago) y cuente cada movimiento que sienta.
4. La meta es sentir 10 movimientos en 1 hora. Si usted no siente 10 movimientos, cuente por otra hora. Si usted no siente 10 movimientos en 2 horas, usted debe llamar al número de **ANGELES al 501-526-7425 o 1-866-273-3835** para obtener instrucciones.

Tiras Reactivas de Análisis de la Orina

Es posible que su doctor haya enviado a su casa tiras para pruebas de orina o le haya pedido que las compre. Usted las puede comprar por internet. Busque “tiras reactivas de orina” en lugares por internet por ejemplo, amazon.com o Walmart.com. Para sumergir su orina:

1. Póngase un par de guantes desechables.
2. Tome una tira reactiva del paquete.
3. Orine en un vaso limpio o recipiente para pruebas.

4. Sumerja la tira reactiva tan pronto como pueda después de orinar. No deje que la orina se quede afuera por mucho tiempo.
5. Meta la tira reactiva en la orina. Asegúrese de que todas las zonas de la prueba estén cubiertas con la orina.
6. Saque la tira reactiva. Sacuda la tira en un lado del vaso o recipiente para deshacerse de cualquier orina extra.
7. Sostenga la tira reactiva de la prueba en posición horizontal (de lado a lado, no de arriba hacia abajo).
8. Espere 60 segundos.
9. Use la guía del paquete para obtener las lecturas.
10. Una vez que haya recibido las lecturas de todas las pruebas, tire la tira reactiva y sus guantes
11. Lávese las manos.
12. Escriba sus resultados para que pueda compartirlos con su doctor.

¿Veré al mismo doctor en cada visita?

Usted verá a un doctor del Centro de Mujeres de UAMS para cada visita. Puede que no sea el doctor que usted ha visto en la clínica antes, y es posible que no vea al mismo en cada visita virtual. Trataremos de mantenerle con el mismo doctor lo más posible.

¿Cuándo me verán en la clínica?

Si su embarazo es de bajo riesgo, la verán en la clínica alrededor de las 12 semanas, 20 semanas, 28 semanas, 36 semanas, 38 semanas, y luego cada semana hasta que tenga su bebé (dé a luz). Todas las demás visitas serán visitas virtuales.

Si su embarazo es de mayor riesgo, es posible que la vean en la clínica con más frecuencia. Su doctor le dará este horario.

¿Qué pasa si creo que necesito ser vista en persona?

- Si usted tiene un problema o preocupación que su su doctor considere que se debe tratar en persona, la veremos en la clínica.
- Si usted tiene preguntas sobre si debe ser vista o no en persona, llame al número de teléfono de los **ANGELES** al **501-526-7425** o **1-866-273-3835**.
- El área de triaje de parto y nacimiento de UAMS está abierta si necesita ser vista de inmediato.

