

Cómo usar la competencia digital para fomentar la autonomía de los pacientes

La competencia digital le da acceso al conocimiento y lo ayuda a gestionar mejor su atención médica.



¿Qué es la competencia digital?

La competencia digital es la capacidad de utilizar los medios técnicos para aprender y conectarse con otras personas. Esto incluye poder:



- ▶ Utilizar dispositivos como, por ejemplo, tabletas y teléfonos inteligentes. Además, saber cómo conectar estos dispositivos a las redes inalámbricas y hacer ajustes en el volumen y la cámara.
- ▶ Encontrar datos y respuestas a sus dudas en sitios web y aplicaciones de confianza.
- ▶ Comunicarse en línea con el profesional de la salud y usar otras herramientas digitales, como los portales para pacientes.
- ▶ Proteger su información médica mediante el uso de contraseñas seguras que usted cambia a menudo.

¿Por qué es importante la competencia digital?

Es importante que usted pueda:



- ▶ **Encontrar su información médica.** Puede buscar información sobre afecciones médicas, síntomas, tratamientos y medicamentos. Esto lo ayudará a gestionar mejor sus propias afecciones médicas y las de sus seres queridos.
- ▶ **Personalizar su atención médica.** Las herramientas digitales pueden ayudar a monitorearle la salud y las constantes vitales, como la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre. Estas herramientas incluyen dispositivos médicos y de bienestar que usted puede llevar puestos o usar con regularidad.
- ▶ **Aumentar las costumbres sanas.** Utilice los programas en línea de autogestión de la salud para dejar de fumar, hacer ejercicio o comer mejor.

¿Dónde puede encontrar ayuda para mejorar su competencia digital?

Se puede encontrar capacitación personal y grupal en muchos lugares cercanos a usted como, por ejemplo:



- ▶ **Las bibliotecas** ofrecen clases sobre cómo usar los sitios web, las aplicaciones y la tele salud. También puede usar las computadoras y la Internet de alta velocidad de la biblioteca.
- ▶ **Las escuelas** tienen clases de competencia digital para los padres y las personas de la comunidad.
- ▶ **Los trabajadores de la salud comunitarios** pueden ayudar a enseñar competencias digitales para que las personas obtengan la atención médica que necesitan.
- ▶ **Las aseguradoras médicas y los hospitales** enseñan a los pacientes y cuidadores a utilizar las herramientas médicas digitales, acceder a los portales para pacientes y a encontrar recursos en línea.

Diríjase a [Telehealth.HHS.gov](https://www.Telehealth.HHS.gov)



HRSA
Health Resources & Services Administration