

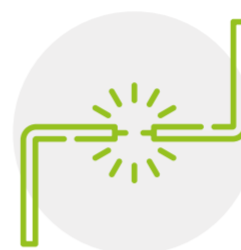
Recomendaciones prácticas para la introducción rápida del **manejo remoto del dolor**

1. CONOCER SUS OPCIONES TECNOLÓGICAS



- Entender la **tecnología disponible** y cómo crear la mejor experiencia posible para el paciente.
- Considerar la **calidad del audio y vídeo**, distracciones de segundo plano e iluminación.
- Si está en videoconferencia, **asegurar estar en una posición adecuada para mantener el contacto visual** con el paciente y no ver otras pantallas.
- Si fuese posible, **mantener el contacto con los pacientes regularmente** (por ejemplo, semanalmente o mensualmente).

2. LOS PROBLEMAS TÉCNICOS PUEDEN OCURRIR



- Si se presentan problemas técnicos durante la sesión, **aprovechar la oportunidad para practicar habilidades de resolución** efectiva de **problemas** con el paciente.
- Establecer **previamente** con el paciente una **opción de respaldo**.

3. CONSIDERACIONES PARA PROGRAMAR LAS CITAS



- Solicitar al **paciente que programe las sesiones en un momento y en un lugar** que sea **libre de distracciones**, para así enfocarse en vuestra discusión.
- Recomendar a los pacientes que encuentren un **momento libre de responsabilidades de cuidado de niños**, cuando la privacidad es posible y que no entre en conflicto con el teletrabajo de sus parejas.
- En caso de pacientes **niños y adolescentes**, ayudar a **estructurar la sesión** para permitir tiempo con el niño/adolescente y el padre.
- Cuando haya varias personas en la sesión, **solicitar la introducción de todos los presentes**.

4. RECURSOS COMPLEMENTARIOS



- Identificar las **opciones disponibles de intervención remota para el paciente**, las cuales pueden incluir una combinación de autoayuda (libros, materiales online, intervención basada en la web y aplicaciones móviles), y/o sesiones remotas con el profesional de la salud.
- Usar una **“prescripción informativa” sobre recomendaciones de autoayuda** para su uso por parte del paciente.

5. REFORZAR LO POSITIVO



- Las sesiones remotas proveen una oportunidad para el profesional de la salud de **reforzar positivamente los esfuerzos del paciente de auto-manejo**.
- Una de las mejores maneras para realizarlo es **preguntar por los detalles del uso de la estrategia** (por ejemplo, qué estrategias parecen funcionar, dónde y cuándo fue usada la estrategia y cuál fue el resultado).
- Preguntar a los pacientes sobre **cómo se motivan** a usar la estrategia y cómo las **cosas resultaron diferentes** cuando la usaron.
- Si los pacientes están usando las intervenciones de autoayuda online, **preguntar específicamente qué parte del programa online o aplicación alcanzaron y cómo han estado usando dichas estrategias**.