

---

## Consulta al pediatra desde casa

A veces tenemos que consultar al pediatra y no podemos acudir a [un centro de salud](#). Por no poder faltar al trabajo, porque no queremos que falte al cole, por estar aislados por cuarentena o por un corte de carreteras.

El [pediatra](#), puede resolver gran número de dudas y consultas sin explorar en directo al niño. Sobre todo, si sabe sus antecedentes, puede ver su historia clínica y la familia aporta datos fiables. Todo esto ya es posible en nuestro entorno y puede resultar de gran ayuda en el [estado de alarma actual](#).

### ¿Qué puedo consultar al pediatra?

- Cualquier duda sobre crianza, [alimentación](#) o [vacunas](#).
- Cualquier duda sobre síntomas que tenga.

Según la comunidad autónoma en la que vives, el pediatra puede también:

- Ver informes de consultas en otros centros: urgencias, consultas de hospital, ingresos.
- Solicitar pruebas.
- Pedir cita en consultas externas.
- Hacer recetas electrónicas.
- Emitir informes.

### ¿Cómo puedo consultar con mi pediatra?

Infórmate en tu centro si tu pediatra tiene algún tipo de consulta **virtual o telemática** para no tener que ir al centro.

En casi todos los centros es posible consultar **por teléfono**. Muchos pediatras disponen de una agenda para citas telefónicas o un horario fijo para recibir llamadas.

Muchos pediatras tienen además un **correo electrónico** en el que puedes hacer consultas.

Algunos además, hacen consultas a través de mensajes por **redes sociales**.

### ¿Qué datos debo dar en la consulta?

Es importante tener listos todos los datos que tu pediatra puede necesitar:

- Número de la tarjeta sanitaria.

- Una agenda en la que anotes los síntomas por los que te puede preguntar.
- Localización de los síntomas lo más exacta posible.
- En algunas consultas puede ayudar mucho las **imágenes, sonidos y vídeos**. Son muy útiles en las consultas por correo electrónico.

### ¿Cómo preparo sonidos, imágenes o vídeos?

Los sonidos, imágenes y vídeos son importantes para mostrar síntomas que no siempre están presentes, en una consulta presencial. En la consulta virtual son muy importantes. A través del teléfono puedes hacer llegar sonidos. A través del correo electrónico puedes hacer llegar sonidos, imágenes o vídeos. Para ello:

- Usa en lo posible formatos universales para que tu pediatra pueda verlos u oírlos.
- Para hacer fotos usa un medio adecuado. La mayoría de teléfonos móviles hacen buenas fotos. Si hay varios en casa, elige el mejor. Si son fotos de lesiones pequeñas usa la función macro si está disponible. Ilumina bien la zona. Enfoca bien la lesión. Haz varias fotos, para asegurar que una es buena. Selecciona las dos mejores. Las fotos son muy útiles para las consultas sobre la piel. Con un poco de habilidad pueden hacerse fotos de los ojos o el interior de la boca o la garganta.
- Si vas a grabar un sonido, asegúrate de que se escucha bien antes de enviarlo. **Puedes grabar la tos, los sonidos que hace al respirar, si ronca de noche**. Usa un medio adecuado. Un móvil puede ser suficiente.
- Si vas a grabar un vídeo usa un medio adecuado. Asegúrate de que sonidos e imágenes se oyen y ven bien antes de enviarlo. Ilumina bien la zona. Repite la toma si hace falta. Envía la mejor. Un móvil puede ser suficiente si la imagen y el sonido son buenos. **Puedes grabar movimientos que hace al comer, al dormir, cuando juega, etc.**
  - Si quieres grabar como respira desviste al niño de cintura para arriba. Es importante que se vea la barriga, el pecho, el cuello, la boca y la nariz. Así podemos ver la frecuencia respiratoria, si la respiración es abdominal, si se le marcan las costillas o el esternón (tiraje), si usa músculos que no se suelen usar para respirar, si abre la boca, si mueve las alas de la nariz (aleteo nasal), el color de la piel, los labios y la lengua. Conviene tomar una visión general y luego los detalles.
  - Para grabar otro tipo de movimientos no suele ser necesario desvestir al niño. Haz siempre una toma general y luego graba los detalles que quieres mostrar. Si la toma no es buena, no la uses. Si no muestra lo que quieres, puedes confundir al pediatra. No grabes algo que se parece a lo que quieres mostrar. Graba sólo aquello que quieres mostrar.

---

**Fecha de publicación:** 28-03-2020

#### **Autor/es:**

- [Rafael Jiménez Alés](#). Pediatra. Consultorio de La Roda de Andalucía (Sevilla)
- [Vanesa Gloria Sánchez Fuentes](#). Pediatra. Consultorio de Herrera (Sevilla)



---