



DECEMBER 2020

How Can I Receive Mental Health Care While Social Distancing?

Living through the COVID-19 pandemic can cause stress, anxiety, and depression, not to mention feelings of loneliness and isolation. Mount Sinai's Department of Psychiatry and Behavioral Health now offers outpatient telemedicine visits at Mount Sinai Beth Israel, The Mount Sinai Hospital, Mount Sinai Morningside, and Mount Sinai West. Fortunately, telepsychiatry—psychiatry appointments held by phone or video session—are becoming more common and enable you to speak with a psychiatrist while maintaining social distancing.

Claire Jackson-Rabinowitz, DO, Clinical Professor, Adult Psychiatry, at Mount Sinai Beth Israel, shares some information you need to know about telepsychiatry.

What is a "TelePsych" appointment?

By using telepsychiatry, our psychiatrists can interact directly with you via phone or video sessions. This allows you to attend appointments without leaving your home.

Most of our mental health services can be performed through virtual appointments with our behavioral health specialists for certain visit types, including cognitive behavioral therapy, family therapy, group therapy, and medication management.

Most providers prefer video sessions because it gives visual



cues. However, if we do not have visual cues, we rely on other indicators such as tone of voice.

How does it work?

- Find a quiet and private place to talk before logging into your session.
- If you are conducting a phone session, dial the number provided by your clinician or wait for a call.
- If you are participating in a video session, log into the session on your phone, tablet, or computer.
- Your provider may guide you into a virtual waiting room if they are with another patient.

These sessions generally last between 20 and 60 minutes. With the added stress of COVID-19, mental health providers may also provide quick check-in calls for patients when needed.

Providers also are finding an increased interest in group therapy, such as mindfulness, which teaches anxiety-reducing techniques that include breathing and meditation.

Does telepsychiatry work for everyone?

Telepsychiatry works well for many people; some even prefer virtual visits over in-person appointments. Teenagers, for instance, are often excited to meet virtually. If you have a busy schedule or need childcare, you may find it easier to squeeze in a virtual appointment.

I am reluctant to try virtual sessions. Are in-person appointments still available?

Yes. We are open for in-person appointments. However, to keep all of our patients safe, we prefer to administer TelePsych whenever appropriate and possible.

How secure are these sessions? Will my privacy be protected?

We work hard to maintain your privacy and follow all HIPAA guidelines. We use a state-of-the-art security and encryption program for all sessions. We do not record calls and our clinicians are alone in the office when speaking with a patient. If you are not comfortable or able to complete a session via phone or video, we will schedule an in-person appointment.

Telepsychiatry has been very helpful during the COVID-19 pandemic. We look forward to continuing to do whatever we can to safely and responsibly provide care for those in need.

We Can Help

Call us to make a telemedicine appointment.

Mount Sinai Beth Israel
212-420-2400

The Mount Sinai Hospital
212-241-5947
212-241-7175
(children and adolescents)

Mount Sinai Morningside and Mount Sinai West
212-523-8080
212-523-3082

(children and adolescents)
212-523-3083
(CARES, a combined education and behavioral health program for teens)

Mount Sinai Doctors Faculty Practice
212-659-8752 or email
psychiatryfpa@mssm.edu.



DECEMBER 2020

Should I Wait to Have My Child's Vision Checked?

This academic school year—in addition to the usual school supplies—parents must think about COVID-19 infection rates, appropriate face coverings, and reliable in-home internet access. Whether your child is learning in the classroom or remotely, their eye health is important and should not be overlooked. Douglas R. Fredrick, MD, Chief of Pediatric Ophthalmology and Strabismus for the Mount Sinai Health System, explains what parents need to know about their child's vision.

Should I wait until after the COVID-19 pandemic to get my child's vision checked?

Please do not delay having your child's eyes examined. Young eyes are constantly in use in the classroom and at play. When their vision is not functioning properly, education and participation in sports can suffer. If we catch and correct vision problems early, we can improve children's day-to-day lives and functioning in school.

The Mount Sinai Health System has developed stringent protocols to protect your family and our community. For instance, face coverings are mandatory, and social distancing is enforced. Additionally, we disinfect continually and regularly test our staff for COVID-19.

What are the signs of eye and vision problems?

If you notice your child squinting or tilting their head

to see objects that are far away, frequent eye rubbing or blinking, or if their eyes drift toward the nose or outward—as though they are trying to see their ears—you should schedule an appointment with your child's pediatrician for a vision exam. The same is true if your child complains about fuzzy or foggy vision. I also recommend that parents check in with their child's teacher.

My child is struggling with vision issues. How can I help?

The first step is to see your child's primary care provider who will check for any other contributing health conditions. If the pediatrician finds decreased vision or has other concerns, you will be referred to a pediatric ophthalmologist. These ophthalmologists have additional training and specialized equipment in caring for children.

The ophthalmologist will perform a thorough examination of your child's eyes—probably using dilating eye drops. If the doctor finds that your child is nearsighted or has another vision problem, eyeglasses may be prescribed. If the examination is completely normal, your primary care provider may refer you to an educational specialist or school learning specialist.

Should I limit how much time my children spend on computer and phone screens?

Children will be spending more time looking at



screens this year. Instead of enforcing strict limits, keep track of what they are doing. Although most of their screen use should be educational, you will need to allow time for play and socialization. Physical activity should also be a part of their daily routine.

I am especially concerned about eye strain that may occur with remote learning. I heard that blue light glasses can help with this issue. Is this true?

Blue light glasses are special eyewear that block or filter the high-energy blue light coming from computer, tablet, and phone screens. It is not clear that they help with eye strain or eye disease.

To reduce eye strain, have your child hold their reading material, laptop, or tablet at the appropriate distance and make sure they have enough light to see—but not so much it causes glare on the screen.

It can also help to have your child take breaks every 20 to 30 minutes when doing screen work. I recommend giving children a task that gets them on their feet and their eyes off the screen, like feeding your pet or taking out the trash.

How often should I have my child's eyes checked?

The American Academy of Ophthalmology and the American Academy of Pediatrics recommend that pediatricians and family practitioners examine the eyes and check vision in newborns, age two months, six months, one year, then annually until age six, and then every other year until age 18. Most pediatricians check vision every year during their annual exam, and many school districts perform screenings each year, beginning at age five or six.



DICIEMBRE 2020

¿Cómo puedo recibir atención de salud mental manteniendo distanciamiento social?

Vivir durante la pandemia COVID-19 puede causar estrés, ansiedad y depresión, sin mencionar sentimientos de soledad y aislamiento. El Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de Mount Sinai ofrece visitas ambulatorias de telemedicina en Mount Sinai Beth Israel, el Hospital Mount Sinai, Mount Sinai Morningside y Mount Sinai West. Afortunadamente, la tele-psiquiatría (citas de psiquiatría que se llevan a cabo por teléfono o sesión de video) son cada vez más comunes y le permiten hablar con un psiquiatra mientras mantiene distanciamiento social.

Claire Jackson-Rabinowitz, DO, Profesora Clínica, Psiquiatría de Adultos en Mount Sinai Beth Israel, ofrece información que usted debe saber sobre la tele-psiquiatría.

¿Qué es una cita de "TelePsych"?

Mediante el uso de la tele-psiquiatría, nuestros psiquiatras pueden interactuar directamente con usted a través de sesiones telefónicas o de video. Esto le permite acudir a su citas sin salir de su casa.

La mayoría de nuestros servicios de salud mental se pueden realizar a través de citas virtuales con nuestros especialistas en psicoterapia, incluyendo terapia cognitivo-conductual, terapia familiar, terapia de grupo y manejo de medicamentos.

La mayoría de los proveedores prefieren sesiones de video porque se pueden observar



señales visuales. Sin embargo, si no tenemos señales visuales, nos basamos en otros indicadores como el tono de voz.

¿Cómo funciona?

- Encuentre un lugar tranquilo y privado para hablar antes de iniciar su sesión.
- Si está realizando una sesión telefónica, marque el número provisto por su médico o espere una llamada.
- Si participa en una sesión de video, inicie la sesión en su teléfono, tableta o computadora.
- Su proveedor puede guiarlo a una sala de espera virtual si está con otro paciente.

Estas sesiones generalmente duran entre 20 y 60 minutos. Con el estrés adicional de COVID-19, los proveedores de salud mental también pueden proporcionar llamadas de "check-in" rápidas para los pacientes cuando sea necesario.

Los proveedores también están encontrando que existe

un mayor interés en la terapia de grupo, como la terapia de conciencia pura, que enseña técnicas de reducción de ansiedad, incluyendo técnicas de respiración y meditación.

¿Funciona la tele-psiquiatría para todos?

La tele-psiquiatría funciona bien para muchas personas; algunos incluso prefieren las visitas virtuales en lugar de las citas en persona. Los adolescentes, por ejemplo, a menudo están entusiasmados de reunirse virtualmente. Si tiene un horario ocupado o necesita cuidado de niños, es posible que le resulte más fácil escurrir una cita virtual.

Soy renuente a probar sesiones virtuales.

¿Todavía hay citas en persona disponibles?

Sí. Estamos abiertos a citas en persona. Sin embargo, para mantener a todos nuestros pacientes seguros, preferimos administrar TelePsych siempre que sea apropiado y posible.

¿Qué tan seguras son estas sesiones? ¿Se protegerá mi privacidad?

Trabajamos duro para mantener su privacidad y seguir todas las pautas de HIPAA. Utilizamos un programa de seguridad y cifrado de última generación en todas las sesiones. No registramos llamadas y nuestros médicos están solos en la oficina cuando hablamos con un paciente. Si no se siente cómodo o no puede completar una sesión por teléfono o video, podemos programar la cita en persona.

La tele-psiquiatría ha sido muy útil durante la pandemia COVID-19. Esperamos continuar haciendo todo lo posible para brindar atención de forma segura y responsable a los necesitados.

Le podemos ayudar

Llame para una cita de telemedicina.

Mount Sinai Beth Israel

212-420-2400

The Mount Sinai Hospital

212-241-5947

212-241-7175

(Niños y adolescentes)

Mount Sinai Morningside and Mount Sinai West

212-523-8080

212-523-3082

(Niños y adolescentes)

212-523-3083

(CARES, un programa combinado de educación y salud conductual para adolescentes)

Mount Sinai Doctors Faculty Practice

212-659-8752 o por correo electrónico psychiatryfpa@mssm.edu.



DICIEMBRE 2020

¿Debo esperar para revisar la visión de mi hijo?

En este año escolar, además de estar pensando en los materiales escolares necesarios, los padres deben estar pensando en el porcentaje de casos de COVID-19, las coberturas adecuadas para la cara, y el acceso a internet confiable en el hogar. Si su niño/a, esta aprendiendo en el salón de clases o por clases virtuales, la salud de los ojos es importante y no se debe ignorar. Douglas R. Fredrick, MD, Jefe de Oftalmología Pediátrica y Estrabismo del Sistema de Salud de Mount Sinai, explica a los padres lo que deben saber sobre la visión de su hijo/a.

¿Debo esperar hasta después de la pandemia COVID-19 para revisar la visión de mi hijo?

Por favor, no demore en examinar los ojos de su hijo. Los ojos juveniles están en uso constante, en el salón de clases y durante el juego. Cuando su visión no funciona correctamente, la educación y la participación en los deportes pueden afectarse. Si detectamos y corregimos los problemas de visión a tiempo, podemos mejorar la vida diaria y el trabajo de los niños en la escuela.

El Sistema de Salud de Mount Sinai ha desarrollado protocolos estrictos para proteger a su familia y a nuestra comunidad. Por ejemplo, las coberturas faciales son obligatorias y el distanciamiento social requerido. Además, desinfectamos continuamente y examinamos a nuestro personal para COVID-19 regularmente.

¿Cuáles son las señales de los problemas en los ojos y de visión?

Si nota que su hijo esta entrecerrando los ojos o

inclinando la cabeza para ver objetos que están lejos, se está frotando los ojos con frecuencia o está parpadeando, o si sus ojos se desvían hacia la nariz o hacia afuera, como si estuvieran tratando de ver sus oídos, debe hacer una cita con el pediatra de su hijo para un examen de la vista. Igualmente, si su hijo se queja de visión borrosa o nublada. También recomiendo que los padres se comuniquen con el maestro de su hijo.

Mi hijo está teniendo dificultades con la vista. ¿Cómo le puedo ayudar?

El primer paso es ver al médico de cabecera de su hijo. Él puede identificar cualquier otra condición de salud que pueda estar afectando la vista. Si el pediatra encuentra reducción de la visión o tiene otra preocupación, le dará un referido a un oftalmólogo pediátrico. Estos oftalmólogos tienen preparación adicional y equipo especializado para el cuidado de los niños.

El oftalmólogo realizará un examen exhaustivo de los ojos de su hijo, probablemente usando gotas para dilatar los ojos. Si el médico descubre que su hijo es miope o tiene otro problema de visión, le pueden recetar anteojos. Si el examen es completamente normal, su médico de cuidado primario puede referirle a un especialista en educación o especialista en aprendizaje escolar.

¿Debo limitar el tiempo que pasan mis hijos frente a las pantallas de computadoras y teléfonos?

Los niños pasarán más tiempo mirando las pantallas este año. En vez de hacer cumplir límites



estrictos, tome nota de lo que los niños están haciendo. Aunque la mayor parte del tiempo que están frente a la pantalla debe ser educativo, debe dar tiempo para el juego y la socialización. La actividad física también debe ser parte de su rutina diaria.

Estoy especialmente preocupado por la fatiga ocular causada por el aprendizaje remoto. Escuché que las gafas de luz azul pueden ayudar con este problema. ¿Es esto cierto?

Las gafas de luz azul son gafas especiales que bloquean o filtran la luz azul de alta energía procedente de las pantallas de computadoras, tabletas y teléfonos. No está claro que ayuden con la fatiga ocular u otras enfermedad oculares.

Para reducir la fatiga ocular, haga que su hijo mantenga su material de lectura, computadora portátil, o tableta a una distancia adecuada y asegúrese de que tenga suficiente luz para ver, pero no tanta que cause resplandor en la pantalla. También le puede ayudar a su hijo el tomar

descansos cada 20 o 30 minutos cuando esté trabajando frente a la pantalla. Yo recomiendo el dar a los niños una tarea que les haga levantarse y separar los ojos fuera de la pantalla, como dar de comer a su mascota o sacar la basura.

¿Con qué frecuencia debo hacer revisar los ojos de mi hijo?

La Academia Americana de Oftalmología y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que los pediatras y los médicos de familia examinen los ojos y revisen la visión en recién nacidos, dos meses de edad, seis meses, un año, luego anualmente hasta los seis años, y luego cada dos años hasta los 18 años. La mayoría de los pediatras revisan la visión cada año durante su examen anual, y muchos distritos escolares realizan exámenes cada año, comenzando a los cinco o seis años.