

Seguimiento en casa de caso sospechoso o confirmado COVID-19

1. ¿Qué es el COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2 que puede ocasionar una variedad de síntomas, generalmente son leves pero en un grupo de pacientes podrá condicionar un cuadro clínico más grave que podrá desencadenar insuficiencia respiratoria e incluso la muerte.

2. ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas pueden aparecer 2 a 14 días posterior a la exposición al virus.

- Tos
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Dificultad para respirar
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Pérdida del olfato o gusto

3. ¿Cuáles son los DATOS DE ALARMA de COVID-19?

- Falta de aire con actividades que antes no lo causaban como: hablar por teléfono, subir una escalera, caminar al baño, etc.
- Dolor de pecho
- Confusión o desorientación de inicio súbito
- Cianosis: color azulado de labios o dedos

4. ¿Qué otros datos puedo monitorear en casa?

Los SIGNOS VITALES, que son:

• Temperatura

- 36.1°C - 37.3°C
- 37.4°C - 38.0°C
- >38.0°C

Verde: Valores normales / **Amarillo:** Precaución / **Rojo:** Valores anormales, requiere valoración por médico

• Frecuencia Cardíaca. Esto es el número de latidos por minuto.

- 51 - 90
- 91 - 110
- >110

Verde: Valores normales / **Amarillo:** Precaución / **Rojo:** Valores anormales, requiere valoración por médico



• **Presión arterial:** Tiene 2 valores, la presión sistólica (que es el valor grande) y la presión diastólica (que es el valor chico).

	PRESIÓN SISTÓLICA	PRESIÓN DIASTÓLICA
● Verde	<120	<80
● Amarillo	120 - 129	<80
● Rojo	>130	>80

Verde: Valores normales / **Amarillo:** Precaución / **Rojo:** Valores anormales, requiere valoración por médico

• **Saturación de oxígeno**

● Verde	96 - 100%
● Amarillo	93 - 95%
● Rojo	<93%

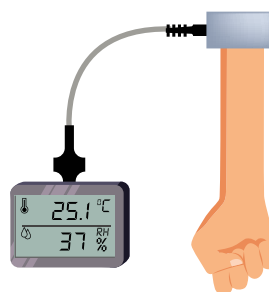
Verde: Valores normales / **Amarillo:** Precaución / **Rojo:** Valores anormales, requiere valoración por médico

5. ¿Qué necesito para tomar los signos vitales en casa?

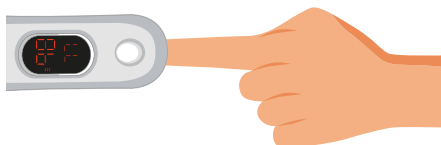
Registre sus signos vitales.



Termómetro para tomarse la temperatura



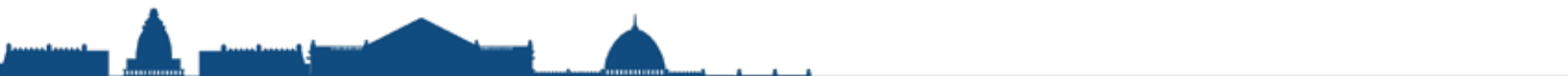
Baumanómetro para tomarse la presión arterial



Oxímetro de pulso (también llamado saturómetro) para medir la oxigenación y la frecuencia cardíaca



La frecuencia cardíaca también se puede medir palpando las pulsaciones en su cuello o muñeca durante un minuto.



6. De todos los signos vitales ¿cuál es el más importante para monitorear la progresión de COVID-19?

La saturación de oxígeno.

7. ¿Cómo funciona el oxímetro de pulso?

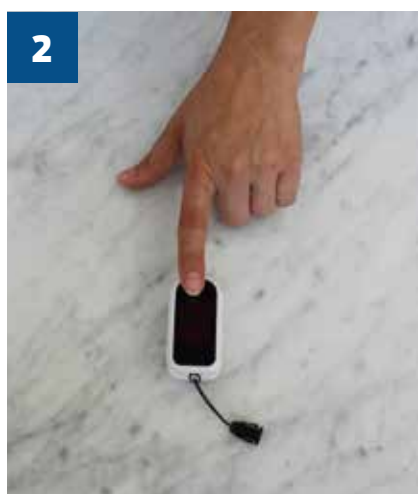
El oxímetro de pulso es un aparato portátil que mide la SATURACION DE OXÍGENO (el porcentaje de oxigenación) y FRECUENCIA CARDÍACA (latidos cardíacos por minuto).

8. ¿Cómo se usa el oxímetro de pulso?

Las siguientes fotos muestran cómo usar el oxímetro de pulso:



1
Limpie su dedo índice con agua y jabón. Si tiene la uña pintada, quítese el esmalte,



2
Asegúrese de que su dedo no esté frío frotando un poco las manos. Encienda el oxímetro e inserte su dedo.



3
El oxímetro NO tiene aguja o lanceta, no sentirá ningún piquete. Espere 5-10 segundos hasta que la lectura se estabilice. (En esta imagen la saturación de oxígeno es de 98% y la frecuencia cardíaca es de 77 latidos/minuto).

Recuerde desinfectar el oxímetro de pulso con alcohol después de usarlo



9. ¿Cuándo debo de ir al hospital?

La falta de aire, el dolor de pecho, la desorientación y la saturación de oxígeno menor a 93% son razones para acudir de inmediato al hospital para ser valorado. Si percibe que se deteriora o si su saturación de oxígeno va en reducción, considere solicitar apoyo para acudir al hospital.

10. ¿Hay algo que pueda hacer en casa para poder mejorar el oxígeno en mi sangre (saturación de oxígeno)?

Sí, existen algunos ejercicios respiratorios que pueden ayudar. Se ha visto que el cambiar de posición mientras uno está en la cama cada 30 minutos a 2 horas mejora los niveles de oxígeno en la sangre temporalmente (ver anexo Pronación Despierta). Sin embargo recuerde que si su saturación de oxígeno es menor a 93% deberá acudir inmediatamente al hospital.

11. ¿Qué otras recomendaciones hay para paciente sospechoso o confirmado de COVID-19 que está en casa?

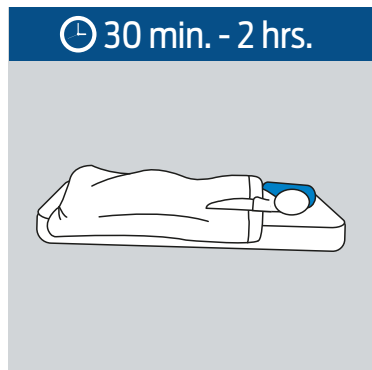
Lleve una dieta sana y con un buen aporte de proteínas. Procure consumir abundantes líquidos. Limite su contacto con el resto de los habitantes del domicilio. Mantenga cierta actividad física en su habitación. Acuda al hospital en caso de presentar cualquier síntoma de alarma.



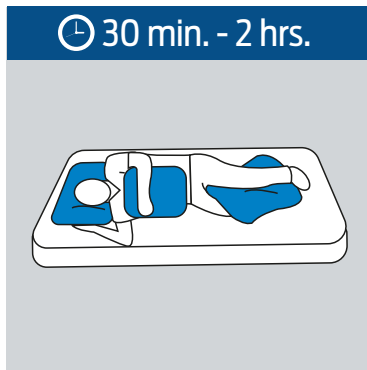
Anexo 1. Pronación despierta

El cambiar frecuentemente de posición mientras esté en la cama, ayudará a que todas las partes de sus pulmones reciban oxígeno.

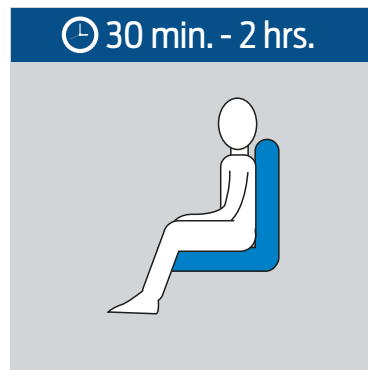
Siga los siguientes pasos:



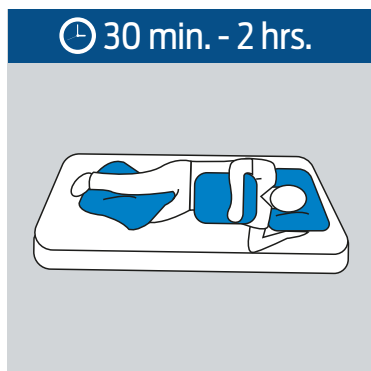
1. Acuéstese boca abajo



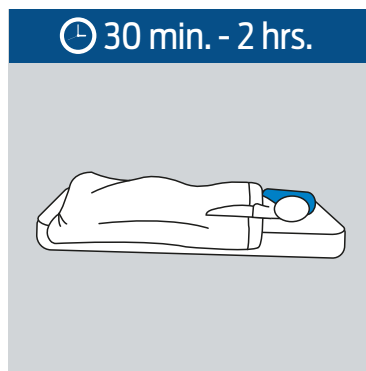
2. Acuéstese de lado derecho



3. Siéntese derecho



4. Acuéstese ahora del lado izquierdo



5. Regrese a la primera posición boca abajo

Teléfonos importantes
URGENCIAS: 931 4000
AMBULANCIAS: 121 6805

