

COVID-19: Cómo monitorear su nivel de oxígeno

Si obtuvo un resultado positivo en una prueba de COVID-19 o está esperando el resultado de la prueba, el medidor de oxígeno dactilar (también conocido como pulsioxímetro) le permite monitorear el nivel de oxígeno en la sangre de forma rápida y sencilla.



¿Qué es el medidor de oxígeno dactilar?

Un medidor de oxígeno dactilar es un dispositivo fácil de usar, indoloro, no invasivo y rápido que usa una luz y un sensor para monitorear el nivel de oxígeno en la sangre.

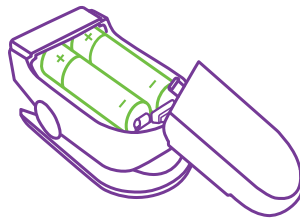
¿Por qué es importante monitorear mis niveles de oxígeno?

Muchas personas tienen COVID-19 y no lo saben porque no presentan síntomas. El COVID-19 puede causar una infección en los pulmones, la cual puede disminuir el nivel de oxígeno en la sangre. Cuando el nivel de oxígeno es bajo, puede sentirse cansado, tener dificultad para respirar o no sentir ninguna diferencia, lo cual puede ser peligroso. Debe hacer un seguimiento de su nivel de oxígeno mediante el uso del medidor de oxígeno dactilar hasta que se sienta mejor. Si su nivel de oxígeno disminuye, debe obtener atención médica inmediatamente.

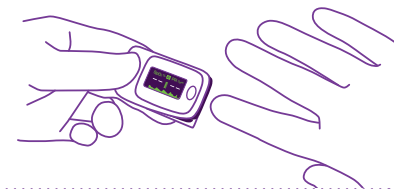
¿Cómo uso mi medidor de oxígeno dactilar?

Mida su nivel de oxígeno dos veces al día (una vez por la mañana y otra por la noche, o con mayor frecuencia en caso de que su proveedor de atención de salud así se lo indique).

- 1 Asegúrese de que el dispositivo tenga baterías y enciéndalo.



- 2 Ponga el dedo índice (el dedo que está al lado de su pulgar) en el medidor de oxígeno. La uña debe estar apuntando hacia arriba.



- 3 Espere que aparezca un número en la pantalla.

Nivel de oxígeno Frecuencia cardíaca



- 4 Si no aparece un número en la pantalla, intente con otro dedo, excepto con el pulgar. Es posible que el medidor de oxígeno no funcione cuando los dedos están fríos o mojados, o si tienen esmalte para uñas.



- 5 Registre sus niveles de oxígeno en el registro provisto.

Fecha	Hora	SpO2
11/1/2020	8:30 a. m.	99
	6:00 p. m.	99
11/2/2020	9:00 a. m.	97
	8:30 p. m.	98
	a. m.	

¿Cómo leo los números en la pantalla?

Su medidor de oxígeno muestra dos números. Su nivel de oxígeno se llama SpO2. El otro número es su frecuencia cardíaca. Para la mayoría de las personas, el nivel de oxígeno normal es de 95 % o más y la frecuencia cardíaca normal está generalmente por debajo de 100. Su nivel de oxígeno y frecuencia cardíaca pueden cambiar según su actividad, posición del cuerpo y salud general. Hable con su proveedor si tiene preguntas.



¿Cómo debo limpiar mi medidor de oxígeno?

Limpie todas las superficies del medidor de oxígeno con un paño, toalla de papel o bola de algodón humedecida con alcohol para uso tópico que contenga al menos un 60 % de isopropilo antes y después de cada uso.



¿Puedo usar mi medidor de oxígeno dactilar para un niño?

No se recomienda usar los medidores de oxígeno para niños de menos de 14 años. Monitoree cuidadosamente los síntomas de su hijo y comuníquese con su proveedor si está enfermo o si desarrolla tos que empeora o dificultad para respirar.

¿Debo informar a mi proveedor sobre las mediciones de mis niveles de oxígeno?

Es importante que mantenga informado a su proveedor sobre su salud y niveles de oxígeno. Comuníquese con su proveedor tal como se indica en la Tabla 1, según los resultados del nivel de oxígeno. Si no tiene un proveedor, llame al 844-692-4692 para encontrar uno y solicitar una cita.

¿Cuándo debería buscar ayuda médica?

La siguiente tabla le ofrece una guía sobre el significado de un número de nivel de oxígeno y cuándo y cómo buscar ayuda médica.

Tabla 1

Nivel de oxígeno	Guía
90 % o menos	Este nivel de oxígeno es muy preocupante y puede indicar un problema médico grave. Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana inmediatamente. Es posible que necesite hacerse rayos X o un examen del corazón de manera urgente.
91 % a 94 %	Este nivel de oxígeno es preocupante y puede indicar un problema médico. Llame a su proveedor de inmediato. Si no tiene un proveedor, puede acceder a una evaluación de atención de urgencia en el sitio expresscare.nyc o llamando al 212-268-4319. Un proveedor lo evaluará por teléfono o video sin ningún costo. También puede ir a un establecimiento de atención de urgencia cerca de su hogar.
95 % a 100 %	Este nivel de oxígeno es normal. Camine por dos minutos y mida su nivel de oxígeno otra vez. Si su nivel de oxígeno es menor a 95 %, siga las instrucciones brindadas en la sección anterior.

Aviso importante: Los medidores de oxígeno pueden arrojar resultados incorrectos en personas con piel más oscura. Las personas con piel más oscura deben hablar con su proveedor si tienen preguntas o inquietudes con respecto a su medidor de oxígeno o la lectura del nivel de oxígeno.

Registro de nivel de oxígeno

Use este registro para hacer el seguimiento de sus niveles de oxígeno. Pregúntele a su proveedor cuándo debe dejar de monitorear sus niveles.

Fecha	Hora	Nivel de oxígeno (SpO2)	Otros síntomas
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		
	a. m.		
	p. m.		

Nivel de oxígeno	Guía
90 % o menos	Este nivel de oxígeno es muy preocupante y puede indicar un problema médico grave. Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana inmediatamente. Es posible que necesite hacerse rayos X o un examen del corazón de manera urgente.
91 % a 94 %	Este nivel de oxígeno es preocupante y puede indicar un problema médico. Llame a su proveedor de inmediato. Si no tiene un proveedor, puede acceder a una evaluación de atención de urgencia en el sitio expresscare.nyc o llamando al 212-268-4319. Un proveedor lo evaluará por teléfono o video sin ningún costo. También puede ir a un establecimiento de atención de urgencia cerca de su hogar.
95 % a 100 %	Este nivel de oxígeno es normal. Camine por dos minutos y mida su nivel de oxígeno otra vez. Si su nivel de oxígeno es menor a 95 %, siga las instrucciones brindadas en la sección anterior.