

# COVID-19: Cómo monitorear su nivel de oxígeno

Si el resultado de su prueba de COVID-19 ha sido positivo o si aún está esperando el resultado, el medidor de oxígeno dactilar es una forma fácil y rápida de monitorear el nivel de oxígeno en su sangre.



## ¿Qué es el medidor de oxígeno dactilar?

Es un dispositivo fácil de usar que lo ayudará a monitorear el nivel de oxígeno de su sangre. No es invasivo (no tiene aguja) y usarlo solo toma unos pocos segundos.

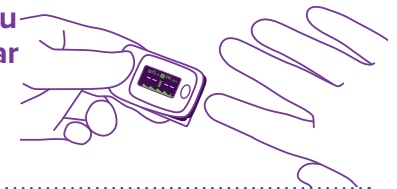
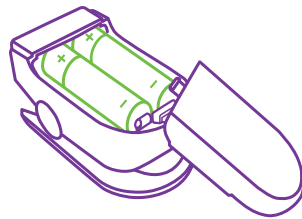
## ¿Por qué es importante monitorear mis niveles de oxígeno?

Muchas personas tienen COVID-19 y no lo saben porque no presentan síntomas. El COVID-19 puede causar una infección en sus pulmones, que puede disminuir el nivel de oxígeno en su sangre. Cuando su nivel de oxígeno está bajo, es posible que se sienta cansado o que le falte el aliento, pero también es posible que no sienta ninguna diferencia. Esto 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, por la mañana y por la noche (o con mayor frecuencia en caso de que su proveedor de atención de salud se lo indique).

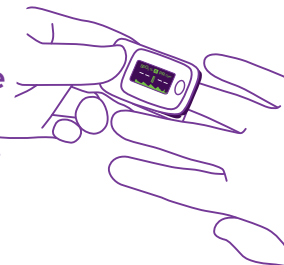
- 1 Asegúrese de que el dispositivo tiene baterías y enciéndalo.**
- 2 Ponga su dedo índice (el dedo que está al lado de su pulgar) en el medidor de oxígeno. Su uña debe estar apuntando hacia arriba.**



- 3 Espere que aparezca un número en la pantalla.**



- 4 Si no aparece un número en la pantalla, intente con otro dedo (no con el pulgar). Es posible que el medidor de oxígeno no funcione cuando sus dedos están fríos, mojados o si su dedo tiene esmalte para uñas.**



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

Fecha	Hora	SpO2
11/1/20	AM 8:30	99
	PM 6:00	99
11/2/20	AM 9:00	97
	PM 8:30	98
AM		

- 6 Inscríbese para recibir apoyo gratuito diario mediante mensajes de texto.**



## ¿Cómo leo los números en la pantalla?

Su medidor de oxígeno muestra dos números. El nivel de oxígeno se llama SpO<sub>2</sub>. El otro número es su ritmo cardíaco. Para la mayoría de las personas, el nivel de oxígeno normal es de 95 % o más y el ritmo cardíaco está generalmente por debajo de 100. Su nivel de oxígeno y ritmo cardíaco pueden cambiar según su actividad, posición de su cuerpo y salud general. Consulte a su proveedor de atención de salud si tiene preguntas.



## ¿Cómo debo limpiar mi medidor de oxígeno?

Limpie 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. Haga esto luego de cada uso y antes de que alguien más lo use.



## ¿Puedo usar el medidor de oxígeno dactilar en 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 llame al proveedor de atención de salud si se ve enfermo o si desarrolla tos que empeore o dificulte la respiración.

## ¿Debería informarle a mi proveedor de atención de salud sobre las mediciones de mis niveles de oxígeno?

Es importante que mantenga informado a su proveedor de atención de salud sobre su salud y niveles de oxígeno. Llame o envíe un correo electrónico a su proveedor según sus instrucciones. Si no tiene un proveedor de atención de salud, llame al 844-692-4692 para encontrar uno y solicitar una consulta.

## ¿Cuándo debería buscar ayuda médica?

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

Nivel de oxígeno	Guía
<b>90 % o menos</b>	Este nivel de oxígeno es muy preocupante y puede indicar un problema médico grave. Llame al <b>911</b> o diríjase a su sala de emergencias más cercana inmediatamente. Es posible que necesite hacerse rayos X o una prueba del corazón de manera urgente.
<b>91 % a 94 %</b>	Este nivel de oxígeno es preocupante y puede indicar un problema médico. Llame a su proveedor de atención de salud inmediatamente. Si no tiene un proveedor de atención de salud, puede acceder a una evaluación de atención de emergencia al ingresar a <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> desde su computadora, teléfono inteligente o tableta o al llamar al 332-220-1337 si no tiene acceso a internet. Un médico lo evaluará mediante el teléfono o video. Esto no tendrá costo para usted. También puede ir a un centro de atención de urgencias cerca de su hogar.
<b>95 % a 100 %</b>	Este nivel de oxígeno es normal. Camine por dos minutos y tome su nivel de oxígeno otra vez. Si su nivel de oxígeno baja a menos del 95%, siga las instrucciones anteriores.



## INSCRÍBASE PARA RECIBIR APOYO DIARIO POR MEDIO DE MENSAJES DE TEXTO

Le preguntarán por sus lecturas de nivel de oxígeno y ritmo cardíaco por medio de mensajes de texto. También recibirá consejos e instrucciones según sus respuestas. Para inscribirse, **envíe un mensaje de texto con la palabra "COVID" al 89888.**

# Registro de nivel de oxígeno

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

Fecha	Hora	Nivel de oxígeno (SpO2)	Otros síntomas
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		

Nivel de oxígeno	Guía
<b>90 % o menos</b>	Este nivel de oxígeno es muy preocupante y puede indicar un problema médico grave. Llame al <b>911</b> o diríjase a su sala de emergencias más cercana inmediatamente. Es posible que necesite hacerse rayos X o una prueba del corazón de manera urgente.
<b>91 % a 94 %</b>	Este nivel de oxígeno es preocupante y puede indicar un problema médico. Llame a su proveedor de atención de salud inmediatamente. Si no tiene un proveedor de atención de salud, puede acceder a una evaluación de atención de emergencia al ingresar a <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> desde su computadora, teléfono inteligente o tableta o al llamar al 332-220-1337 si no tiene acceso a internet. Un médico lo evaluará mediante el teléfono o video. Esto no tendrá costo para usted. También puede ir a un centro de atención de urgencias cerca de su hogar.
<b>95 % a 100 %</b>	Este nivel de oxígeno es normal. Camine por dos minutos y tome su nivel de oxígeno otra vez. Si su nivel de oxígeno baja a menos del 95%, siga las instrucciones anteriores.

