Salvemos con ciencia

PLATAFORMA COVID-19 | vTOE

REGISTRO DE AUTOVIGILANCIA EN CASA

Durante la pandemia de COVID-19 es muy importante que cada miembro de la familia lleve un registro diario de autovigilancia en casa para identificar los signos tempranos "silenciosos" del daño pulmonar ocasionado por la enfermedad y, en caso necesario, solicitar atención médica oportuna para evitar posibles complicaciones.

El protocolo de autovilancia en casa consta de tres momentos: la preparación, la autovigilancia, y la interpretación de tus signos. Sigue los pasos que se indican para cada uno de ellos. ¡Empieza hoy mismo!

Preparación

Necesitas:

- ☐ Un formulario por cada persona
- ☐ Un oxímetro por familia
- ☐ Un termómetro de mercurio, digital o infrarrojo por familia

Planea una rutina y mantenla: :

- ☐ Realiza las mediciones a la misma hora del día. Pon una alarma en tu teléfono o reloj para asegurarte de lograrlo.
- ☐ Lleva a cabo la medición de los niveles de oxigenación **siempre** en el mismo dedo. No importa cuál utilices; sólo recuerda hacerlo en el mismo. Si eres diestro, por ejemplo, puedes usar el dedo índice de la mano izquierda.
- ☐ Procura efectuar tus mediciones en familia o con las personas que viven contigo. Así, pueden ayudarse y convertir la experiencia en un hábito compartido. Si algún miembro de la familia está en aislamiento por sospecha de contagio o porque tuvo confirmación de COVID-19 y necesita ayuda, redoblen las medidas de prevención del contagio como el uso correcto de cubrebocas y la ventilación de espacios.
- ☐ Antes de empezar, lava bien tus manos y sécalas por completo. Recuerda que no debes llevar uñas artificiales ni usar barniz.
- ☐ Siéntate en una posición cómoda y quédate por lo menos 2 minutos sin hablar y respirando normalmente.

Los cuatro pasos de la autovigilancia en casa

Paso 1. Usa el oxímetro para medir el nivel de oxigenación y tu pulso. Coloca el oxímetro en tu dedo, mantenlo recto, inmóvil y por debajo de la altura de tu corazón. Enciende el oxímetro y observa las mediciones por lo menos durante 1 minuto. El nivel de oxigenación aparece en la pantalla, junto al símbolo $\%SpO_2$. Anota en tu formulario personal el valor más constante o estable. Las pequeñas variaciones que observas son normales.

Paso 2. El oxímetro también mide tu pulso (es decir, los latidos de tu corazón por minuto). El valor aparecerá en la pantalla, junto a las iniciales lpm o bpm. Registra en tu formulario el valor más constante o estable. Las pequeñas variaciones son normales. Retira el oxímetro de tu dedo y apágalo o permite que se desactive por sí solo.

Paso 3. Para termómetros de mercurio y digitales, coloca el termómetro en tu axila y asegúrate de esperar el tiempo suficiente para obtener una lectura correcta (si es de mercurio, déjalo por lo menos 5 minutos). Si utilizas un termómetro infrarrojo, toma la medición en tu frente. Anota tu temperatura en el formulario.

Paso 4. Por último, en una escala del 1 al 4, ¿cómo te sientes en este momento?

1	2	3	4
normal	regular	mal	muy mal

*Opcional: si padeces hipertensión o diabetes, también debes medir tu presión arterial (con un baumanómetro) o tu nivel de glucosa en sangre (con un glucómetro). Consulta al personal de salud si requieres asistencia para este paso.

IMPORTANTE

La autovigilancia no sustituye a una prueba de laboratorio para diagnosticar COVID-19. Recuerda que algunas personas no presentan síntomas ni signos tempranos de la enfermedad, pero aun así pueden estar contagiadas. Toma las precauciones necesarias. Ante cualquier signo de alarma, ¡no esperes! Busca atención médica a la brevedad. Llama de inmediato al 911 o acude a un hospital. No olvides mostrar tus registros de autovigilancia en casa, pues le serán de utilidad al personal de salud para decidir qué tratamiento es más adecuado para ti.

Información para personas de 13 años cumplidos en adelante.
* Signo en observación, sólo si no es tu oxigenación habitual (basal).

Cómo interpretar tus signos

Signos	Signos normales	Signos en observación	Signos de alarma	Signos de emergencia médica
Oxigenación	Entre 92% y 100%	Entre 90% y 91%*	Menor a 90% hasta 86% o disminución de 3 puntos porcentuales o más entre mediciones	85% o menos
Pulso en reposo	Entre 60 y 80 latidos por minuto	Entre 81 y 100 latidos por minuto Más preocupante en ausencia de fiebre	Entre 101 y 120 latidos por minuto Más preocupante en ausencia de fiebre	Más de 120 latidos por minuto.
Temperatura	Entre 36.0 °C y 37.0 °C	Entre 37.1 °C y 37.8 °C	Mayor a 37.9 °C, sobre todo si persiste más de un día	Mayor a 39.0 °C, sobre todo si persiste más de un día
¿Qué hacer si presento uno o más de estos signos?	• Autovigilancia cada 24 h • Con prueba COVID-19 positiva, autovigilancia cada 12 h con acompañamiento médico	• Buscar atención médica • Autovigilancia cada 8 a 12 h con acompañamiento médico • Es posible que requiera oxígeno en domicilio	• Buscar atención médica inmediata u hospitalización temprana • Requiere oxígeno en casa u hospital • Autovigilancia cada 4 a 6 h con acompañamiento médico	• Acudir de inmediato al hospital o llamar al 911

Nombre:							
Edad: (años)		Sexo: (femenino/masculino)		Peso: (kilogramos)		Estatura: (metros)	

Fecha (día-mes-año)	Hora (hh:mm)	Oximetría ($\%SpO_2$)	Pulso (lpm o bmp)	Temperatura (°C)	Estado general (1 a 4)	Presión arterial (sis/dia)*	Glucosa (mg/dl)*

SALVEMOS CON CIENCIA ATENCIÓN COVID-19