

## Uso de un pulsioxímetro doméstico cuando tiene COVID-19

Un pulsioxímetro es un dispositivo que mide cuánto oxígeno transporta la sangre. Es una manera rápida y sencilla de conocer esta información sin usar una aguja para tomar una muestra de sangre.

Por lo general, se coloca una pequeña pinza en la punta del dedo. (A veces se coloca en el dedo del pie o en el lóbulo de la oreja). El dispositivo proyecta un haz de luz a través de la piel. Calcula el nivel de oxígeno midiendo el porcentaje de sangre que transporta oxígeno. El nivel de oxígeno (o saturación de oxígeno, SpO<sub>2</sub>) se muestra en la pantalla.

Los pulsioxímetros se usan en consultorios médicos y hospitales. El médico podría considerar que es una buena idea que algunas personas usen uno en casa. Esto puede incluir a personas que tienen una afección que impacta sus niveles de oxígeno. Entre los ejemplos se incluyen personas que tienen problemas cardíacos o pulmonares a largo plazo o una infección como COVID-19.

### ¿Por qué se usa en el hogar para COVID-19?

Por lo general, un nivel bajo de oxígeno en sangre provoca síntomas como fatiga o falta de aliento. Pero con COVID-19, es posible que no tenga síntomas de un nivel bajo de oxígeno. Su médico puede sugerirle que se mida el nivel de oxígeno en casa. Esto puede ayudarle a saber cuándo necesita atención médica, incluso si no tiene síntomas.

### ¿Cómo se usa un pulsioxímetro?

Encienda el pulsioxímetro. (Verifique que tenga pilas). Sujételo en la punta de un dedo, con la uña hacia arriba. Verá los resultados en unos segundos.

El dispositivo proporciona dos resultados: el nivel de oxígeno en sangre (SpO<sub>2</sub>) y el pulso. Su médico puede ayudarle a saber qué cifras son normales para usted.

Es posible que el dispositivo no muestre ningún resultado si usted tiene las manos frías o si usa esmalte de uñas o uñas postizas. Calientese la mano, quítese el esmalte o la uña postiza, o pruebe con un dedo diferente.

El médico puede sugerirle que se mida el nivel de oxígeno dos veces al día, durante el ejercicio o en cualquier momento en que sus síntomas empeoren. Lleve un registro de sus niveles en caso de que necesite mostrárselo a su médico.

### ¿Cuándo debe pedir ayuda?

Es probable que su médico le haya dicho a qué cifras debe estar atento cuando use su pulsioxímetro. Si no es así, aquí tiene una guía.

Llame a su médico si:

- Su nivel de oxígeno en sangre (SpO<sub>2</sub>) cae por debajo del 95%. Esto es cierto incluso si la cifra solo baja cuando está activo.

Si tiene determinados problemas de salud, como EPOC, su nivel de oxígeno podría ser siempre inferior al 95%. Pregúntele a su médico qué cifra de oxígeno debería esperar al usar su pulsioxímetro. Averigüe qué cifra es una señal de que debe llamar para pedir ayuda.

Preste especial atención a los cambios en su salud, y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Sus síntomas empeoran.
- No mejora como se esperaba.

### Llame antes de ir al consultorio médico.

Siga sus instrucciones. Y use una cubierta facial de tela.