

INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O DIAGNOSTICO DE COVID-19

que están en casa

ME DIAGNOSTICARON CON SOSPECHA O ME CONFIRMARON EL DIAGNOSTICO DE COVID-19

1. ¿Qué hago?

Lea el documento que se encuentra en la liga de abajo ya que provee información importante que no contiene esta guía

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/10Things-spanish.pdf>

2. ¿Qué es el Covid-19?

Es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, que puede causar desde una gripa común hasta padecimientos más graves, como pulmonía (neumonía), insuficiencia respiratoria, o muerte.

3. ¿Cuáles son los síntomas de alarma de Covid-19?

- **Falta de aire** con actividades que antes no lo causaban, como hablar por teléfono, subir una escalera o caminar al baño.
- **Dolor de pecho** o dolor de corazón.
- **Confusión o desorientación** repentina.
- **Cianosis central** o color azulado de labios o dedos.

4. Además de los síntomas de alarma descritos arriba, ¿qué otros aspectos puedo monitorear en casa?

Los signos vitales:

- **Temperatura.** Cuando es mayor a 38 °C (100.5°F) significa fiebre por infección activa.

- **Frecuencia Cardíaca (FC).** Es el número de latidos por minuto. Cuando la FC es mayor a 100 latidos por minuto puede ser por fiebre, deshidratación o severidad de la infección por Covid-19.
- **Presión arterial.** Tiene dos valores: la presión sistólica (que es el valor mayor) y la presión diastólica (que es el valor menor). La infección puede bajar la presión de manera anormal. Tener una presión arterial sistólica menor a 90 o una presión sistólica que esté 30 puntos abajo de su presión regular es señal de alarma. Por ejemplo, si usted tiene por lo general una presión sistólica cercana a 140, un valor menor a 110 sería sospechoso. Si usted toma normalmente medicamentos para la presión, será posible que durante la enfermedad de Covid-19 sea prudente suspenderlos temporalmente. **Antes de tomar esta decisión, consulte a su médico.**
- **Saturación de oxígeno.** Es el porcentaje de oxigenación en la sangre y el signo vital más importante para medir la progresión del Covid-19. El rango normal es de 95 a 100% al nivel del mar, pero en lugares elevados, como la Ciudad de México, es de 94 a 96%. Las personas con enfermedades pulmonares crónicas pueden tener valores crónicamente bajos. Una saturación menor a 90% en cualquier circunstancia es preocupante, ya que indica bajos niveles de oxígeno en la sangre y se recomienda el **uso de oxígeno suplementario**. Cuando el virus del Covid-19 está dañando los pulmones, los pacientes tienen una saturación baja de oxígeno. El daño pulmonar por el virus puede ser mortal si no es tratado a tiempo. Por esto, **si su saturación es menor a 90% debe acudir a una valoración médica en persona, ya que probablemente requiera hospitalizarse para monitoreo y para obtener oxígeno suplementario.**

5. ¿En dónde o cómo puedo medir mis signos vitales?

Idealmente una persona con sospecha de Covid-19 no debería estar en la calle. Sin embargo, el saber en dónde hacerse revisiones en caso necesario, es importante. Los signos vitales pueden revisarse en las clínicas de salud o consultorios anexos a farmacias. Registre en una tabla sus signos vitales por fecha (véase el anexo “Historia clínica domiciliaria”). Si prefiere hacerlo en casa, necesita:

- **Termómetro** para medir la temperatura.
- **Baumanómetro** para medir la presión arterial.
- **Oxímetro de pulso** (también llamado **saturómetro**) para conocer la oxigenación.
- La **frecuencia cardíaca** se puede medir palpando las pulsaciones en su cuello o muñeca por un minuto o con el oxímetro de pulso

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

La saturación de oxígeno que se mide con el oxímetro de pulso.

7. ¿Cómo funciona el oxímetro de pulso?

El oxímetro de pulso es un aparato portátil que mide la frecuencia cardíaca y la **saturación de oxígeno**. Existen diferentes modelos, y ninguno requiere una muestra de sangre ni tiene una aguja. Recuerda que una saturación de oxígeno **menor a 90%** en una persona sin antecedentes de enfermedad pulmonar crónica, **siempre es anormal**.

Las siguientes fotos muestran como usar el oxímetro de pulso:



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



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



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 cardiaca es de 77 latidos/minuto).

**Recuerde desinfectar el oxímetro de pulso con alcohol después de usarlo*

8. ¿Cómo puedo monitorear mi oxigenación si no tengo oxímetro de pulso?

Es posible detectar niveles de oxígeno bajos en la sangre con la siguiente prueba:

- Inhale profundamente y cuente hasta 30 sin soltar el aire.
- Si no puede contar más de 7 sin volver a tomar aire O no puede aguantar el aire y contar por 5 segundos, es probable que el oxígeno en su sangre sea menor a 90% y **debe acudir a una valoración médica presencial inmediatamente. Esta prueba se llama de ROTH.**

9. ¿Cuándo debo ir al hospital?

La **falta de aire**, el **dolor de pecho**, la **desorientación**, una **fallida prueba de ROTH** y la **saturación de oxígeno menor a 90%** son razones para acudir de inmediato a una clínica u hospital.

10. ¿Qué puedo esperar que ocurra en el hospital?

Si tiene estos síntomas de alarma es probable que el personal de salud, además de medir sus signos vitales, le realice una placa de tórax y pruebas de sangre. En la placa de tórax podrán observar si presenta una afección pulmonar y en las pruebas de sangre, si han bajado los glóbulos blancos (linfopenia), si hay datos de afección de las funciones del hígado y riñones y si presenta marcadores inflamatorios elevados. Con los resultados de estas valoraciones, el equipo médico tendrá más elementos para determinar si presenta una infección grave por el Covid-19 y si requiere internamiento para procurar su mejoría de forma vigilada.

Si su **saturación de oxígeno es menor a 90%** deberá recibir oxígeno suplementario para mantener un oxígeno en la sangre igual o mayor a 90%. Es importante saber que muchos pacientes con Covid-19 pueden sentirse bien a pesar de tener saturaciones de oxígeno muy por debajo de lo normal. Cuando esto no se identifica de manera oportuna, la afección pulmonar progresa tanto que puede conducir a paro cardiaco o muerte súbita.

11. ¿Hay algún tratamiento o cura para el Covid-19?

No existe aún una cura específica o vacuna. Hay diversos medicamentos que se están usando para intentar reducir los daños causados por el virus, pero ninguno ha demostrado ser seguro ni eficaz, así que es importante no automedicarse.

El tratamiento médico es de soporte; es decir, si la persona presenta fiebre y dolor de cuerpo, recibirá medicamento para menguar estos síntomas, como el paracetamol. Si presenta niveles de oxígeno bajos en la sangre, se le proporcionará oxígeno suplementario. Sólo en algunos casos, cuando el nivel de oxígeno es muy

bajo o la dificultad respiratoria es extrema, el paciente requerirá que se le coloque un tubo en la garganta (intubación endotraqueal) y se conecte a un respirador (también llamado ventilador).

12. ¿Hay algo que pueda hacer en casa o en el hospital para mejorar el porcentaje de oxígeno en mi sangre?

Sí, existen algunos ejercicios respiratorios que pueden ayudar. Se ha visto que cambiar de posición mientras uno está en la cama, cada 30 minutos o 2 horas, aumenta los niveles de oxígeno en la sangre temporalmente. (véase anexo “Pronación despierta”). Sin embargo, recuerde que si su saturación de oxígeno es menor a 90% deberá acudir inmediatamente al hospital.

13. ¿Qué mas puedo hacer mientras estoy en casa enfermo por Covid-19?

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. Llene el historial clínico anexo. Esos datos servirán al personal médico para evaluar la progresión de su enfermedad. Acuda al hospital en caso de presentar signos de alarma.

14. ¿A qué hospital debo asistir y cómo puedo llegar en caso necesario?

Será importante que conozca cuáles hospitales en su área están recibiendo a pacientes con sospecha o diagnóstico de Covid-19. Identifíquelos antes de que pueda estar más enfermo. Recuerde que, dado la saturación de servicios médicos, puede ser que el hospital más cercano esté a sobrecapacidad y no lo puedan recibir. Haga uso de las aplicaciones del Gobierno de su ciudad para localizar hospitales cercanos con disponibilidad.

Si percibe que sus síntomas de alarma son más graves o si su saturación de oxígeno se reduce, solicite apoyo para acudir al hospital a través del 911. Usted y quien lo traslade deben contar con mascarilla o el equipo de protección necesario. En caso de solicitar ayuda a través del 911, los paramédicos pueden demorar, por lo que debe estimar este tiempo o buscar otro medio para trasladarse. Tenga una maleta con todas sus pertenencias esenciales (identificación, documento de seguridad social, llaves del hogar, artículos de limpieza personal, teléfono celular, cargador, etcétera).

Realizó: Dra. Eva Tovar Hirashima
especialista en Urgencias y Medicina Interna
de la Universidad de California Riverside

Revisó: Dra. Diana Castañares,
especialista en Medicina Interna del
INCMNSZ, en la Ciudad de México

La información que contiene esta guía se concluyó el 24 de abril del 2020. Cuenta con una primera actualización al 26 de abril y una segunda el 28 de abril. Dado que el Covid-19 es una enfermedad nueva, se realizarán las actualizaciones necesarias. Esta guía no busca reemplazar las recomendaciones de su médico ni sustituye una consulta médica presencial, ante cualquier duda o emergencia, deberá consultar a su médico y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

Saldremos juntxs de esto. Nos vemos del otro lado.

Dra. Eva Tovar Hirashima

Anexo 1. Historia clínica domiciliaria

Nombre: _____

Edad: _____ años

Fumador actual: Sí___ NO___

Antecedentes personales. Marque con una X todas las que apliquen.

<input type="checkbox"/>	Diabetes Mellitus	<input type="checkbox"/>	Problemas del corazón crónicos
<input type="checkbox"/>	Hipertensión Arterial Sistémica	<input type="checkbox"/>	Cáncer de cualquier tipo activo
<input type="checkbox"/>	Enfermedad Pulmonar Crónica (EPOC o asma)	<input type="checkbox"/>	VIH
<input type="checkbox"/>	Problemas del riñón crónicos	<input type="checkbox"/>	Trasplante de cualquier órgano
<input type="checkbox"/>	Cirrosis o insuficiencia del hígado crónica	<input type="checkbox"/>	Enfermedades autoinmunes
<input type="checkbox"/>	Obesidad (peso [kg]/talla [m] ² = mayor a 30)	<input type="checkbox"/>	Embarazo

Medicamentos que toma regularmente (es decir todos los días).

Nombre del medicamento	Dosis	Cuántas veces al día

Fecha de inicio de síntomas (dd/mm). Marque con una X los síntomas con los que inició.

<input type="checkbox"/>	Fiebre mayor a 38 grados	<input type="checkbox"/>	Ojo Rojo
<input type="checkbox"/>	Tos seca	<input type="checkbox"/>	Dolor de pecho o del corazón
<input type="checkbox"/>	Dolor de cabeza	<input type="checkbox"/>	Falta de aire
<input type="checkbox"/>	Dolor articular	<input type="checkbox"/>	Confusión
<input type="checkbox"/>	Dolor de garganta	<input type="checkbox"/>	Disminución del olfato
<input type="checkbox"/>	Escurrimiento nasal	<input type="checkbox"/>	Disminución del gusto

Manejo médico para Covid-19.

Nombre del medicamento	Dosis	Cuántas veces al día

Saque 4 fotocopias de esta hoja y llene los datos por día de enfermedad.

Día de enfermedad:

Fecha (dd/mm):

Síntomas La presencia de falta de aire o dolor de pecho deberá alertar acerca de la necesidad de valoración presencial, en particular si está acompañada de signos vitales anormales. La presencia de confusión de inicio súbito indica la necesidad de valoración presencial inmediata.	Falta de aire (¿se cansa con actividades que antes no le cansaban? Por ejemplo, subir escaleras o hablar por teléfono: Sí NO Dolor de pecho: Sí NO Confusión: Sí NO
Temperatura máxima durante el día	
Presión arterial	
Frecuencia cardíaca (latidos por minuto)	
Saturación de oxígeno (%)	
Acudió a valoración presencial	Sí NO En caso afirmativo, ¿se le pidió que regresara a casa? Sí NO

Día de enfermedad:

Fecha (dd/mm):

Síntomas La presencia de falta de aire o dolor de pecho deberá alertar acerca de la necesidad de valoración presencial, en particular si está acompañada de signos vitales anormales. La presencia de confusión de inicio súbito indica la necesidad de valoración presencial inmediata.	Falta de aire (¿se cansa con actividades que antes no le cansaban? Por ejemplo, subir escaleras o hablar por teléfono: Sí NO Dolor de pecho: Sí NO Confusión: Sí NO
Temperatura máxima durante el día	
Presión arterial	
Frecuencia cardíaca (latidos por minuto)	
Saturación de oxígeno (%)	
Acudió a valoración presencial	Sí NO En caso afirmativo, ¿se le pidió que regresara a casa? Sí NO

Día de enfermedad:

Fecha (dd/mm):

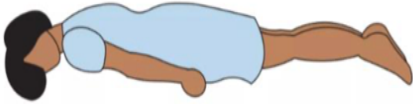
Síntomas La presencia de falta de aire o dolor de pecho deberá alertar acerca de la necesidad de valoración presencial, en particular si está acompañada de signos vitales anormales. La presencia de confusión de inicio súbito indica la necesidad de valoración presencial inmediata.	Falta de aire (¿se cansa con actividades que antes no le cansaban? Por ejemplo, subir escaleras o hablar por teléfono: Sí NO Dolor de pecho: Sí NO Confusión: Sí NO
Temperatura máxima durante el día	
Presión arterial	
Frecuencia cardíaca (latidos por minuto)	
Saturación de oxígeno (%)	
Acudió a valoración presencial	Sí NO En caso afirmativo, ¿se le pidió que regresara a casa? Sí NO

Anexo 2. Para pacientes despiertos y con dificultad para respirar

Cambiar frecuentemente de posición mientras esté en cama ayudará a que todas las partes de sus pulmones reciban oxígeno.

Para que esto ocurra, si puede, siga los siguientes pasos. Si se encuentra en el hospital, solicite apoyo para mantener durante los movimientos la conexión de las mangueras al oxígeno suplementario.

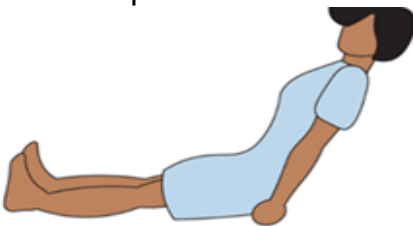
1. Acuéstese boca abajo de 30 minutos a 2 horas.



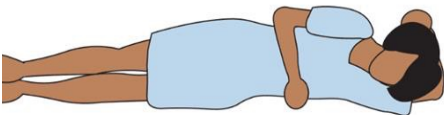
2. Después de 30 minutos a 2 horas, acuéstese del lado derecho.



3. Después de 30 minutos a 2 horas, siéntese.



4. Después de 30 minutos a 2 horas, acuéstese del lado izquierdo.



5. Después de 30 minutos a 2 horas, regrese a la primera posición: boca abajo.

