

Autovigilancia



Vuelve la autovigilancia en casa parte de tu rutina diaria contra COVID-19. ¡Empieza hoy!

Todas las personas deben autovigilarse: es importante que conozcas tus signos para que puedas detectar variaciones en ellos de manera temprana. Si estás contagiado o con sospecha de infección, vigila los signos junto con tu profesional de la salud.

La autovigilancia es vivir con calma y certidumbre de que conoces tus signos. La autovigilancia no sustituye a una prueba PCR o a una evaluación médica para diagnosticar COVID-19.

Necesitas:

- Un formulario por cada persona.
- Un oxímetro.
- Un termómetro.

Registra diariamente:

- Oximetría (%SpO₂).
- Pulso (lpm o bmp).
- Temperatura (°C).



Salvemos con ciencia

Atención COVID-19 | VTOE

REGISTRO DE AUTOVIGILANCIA EN CASA

¿Por qué 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 "sintomas" del virus y poder actuar oportunamente por la enfermedad y, en caso necesario, solicitar atención médica oportuna para evitar posibles complicaciones.

Checklist de 8 pasos antes de empezar

- 1. Formulario por cada persona
- 2. Entrenamiento de pulso digital por familia
- 3. Entrenamiento de mercurio o digital por familia

Paso para formar una rutina:

- De preferencia, las mediciones deben realizarse a la misma hora del día. Pueden poner una alarma.
- La medición siempre debe ser en el mismo dedo, sin importar cuál, pero debe recordar hacerlo en el mismo dedo. Si eres diestro, puedes usar el dedo índice izquierdo.
- Realizado en familia o con las personas que viven contigo. Así, pueden ayudarse y hacerse un hábito compartido.

Antes de empezar:

- Debes lavar las manos limpias y secas, sin jabón ni desinfectantes.
- Sitarse en una posición cómoda y quedarse por lo menos 2 minutos sin hablar y respirando normalmente.
- Calentar el miembro en su dedo, estirándolo y sobando. Las mediciones por lo menos durarán 1 minuto.

Cuatro pasos para Autovigilancia en casa

Paso 1: Medir el nivel de oxigenación, que aparece en la pantalla del oxímetro como el símbolo "%SpO₂". En la tabla, above el valor más consistente o estable. Las pequeñas variaciones que observas son normales.

Paso 2: Medir el pulso, es decir, las latidas de tu corazón por minuto. En la pantalla del oxímetro aparece pasado a las unidades latidos por hora. Registra el valor más consistente o estable. Las pequeñas variaciones son normales.

Paso 3: Calentar el miembro en su dedo y asegúrate de esperar al tiempo suficiente para obtener una lectura correcta del nivel de saturación de oxígeno. Registra por lo menos 2 mediciones. Anota tu temperatura en la tabla.

Paso 4: Ser diestro, registra tu temperatura de salud. ¿Es una escala del 1 al 4, ¿cómo te sientes hoy?

	1	2	3	4
normal	leve	mod	mod-sev	sev

Cómo interpretar tus signos

Signos	Signos de observación	Signos de alarma	Signos de emergencia médica	
Oxigenación	Máximo a 92%	Entre 90% y 92%	Mínimo a 88% o una disminución de 4 puntos porcentuales o más entre una medición a otra.	Mínimo a 85%
Pulso	Entre 50 y 100 latidos por minuto.	Entre 100 y 150 latidos por minuto.	Entre 150 y 190 latidos por minuto, sobre todo en ausencia de fiebre.	Más de 190 latidos por minuto, sobre todo en ausencia de fiebre.
Temperatura	Entre 36°C y 37.5°C.	Entre 37.1°C y 38.6°C.	Máximo a 38.3°C, sobre todo al despertar.	Máximo a 39.2°C, sobre todo al despertar.

Que hacer:

- Oxigenación más de 24 horas:** Autovigilancia cada 12 días a través de la prueba COVID-19 positiva.
- Oxigenación entre 90% y 92%:** Autovigilancia cada 4 horas.
- Mínimo a 88% o una disminución de 4 puntos porcentuales o más entre una medición a otra:** Autovigilancia cada 4 horas.
- Máximo a 39.2°C, sobre todo al despertar:** Acudir al profesional de la salud.

IMPORTANTE:

- La autovigilancia no sustituye a una prueba PCR para diagnosticar COVID-19.
- Recuerda que algunas personas no presentan síntomas ni signos tempranos de la enfermedad, pero aun así pueden estar contagiadas. Sigue las precauciones necesarias.
- Ante cualquier signo de emergencia, por favor llama de inmediato al 911 o acude a un hospital. Si tienes signos de alarma, debes buscar atención médica a la brevedad. No dudes llamar tu registro de autovigilancia en casa, lo revisará el personal de salud para decidir qué tratamiento es más adecuado para ti.

Nombre:			Sexo:		Peso:		Estatura:	
Edad (años):			Femenino/masculino		kilogramos		metros	
Fecha (día-mes-año)	Hora (hh:mm)	Oximetría (%SpO ₂)	Pulso (lpm o bmp)	Temperatura (°C)	Estado general (1 a 4)	Presión arterial (sist/diast)	Glucosa (mg/dl)*	

www.salvemosconciencia.org info@salvemosconciencia.org salvemosconciencia @salvemosorg salvemosorg @salvemosorg



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).



Escanea el código QR para descargar nuestro formulario de autovigilancia o ingresa al siguiente link: <https://n9.cl/ia28>

Realización: Montserrat Mendoza Fosado.
Diseño: B. Alexis Domínguez de Ángel.

Copyright © 2021 Salvemos con ciencia ®
Todos los derechos reservados.



@Salvemosorg salvemosconciencia.org

