

INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O DIAGNOSTICO DE COVID-19 QUE ESTAN EN CASA

Me diagnosticaron con sospecha o me confirmaron el diagnóstico 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 lleva a un cuadro que puede ir desde una gripa hasta una pulmonía (neumonía), insuficiencia respiratoria y muerte.

3. ¿Cuáles son los **DATOS DE ALARMA** de COVID-19?

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

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

Los SIGNOS VITALES, que son:

- **Temperatura.** Cuando es mayor a 38° C (100.5° F) es fiebre por infección activa.
- **Frecuencia Cardíaca (FC).** Esto es el número de latidos por minuto. Cuando la FC es mayor de 100 latidos/minuto puede ser por fiebre, deshidratación o severidad de la infección por COVID-19.
- **Presión arterial:** Tiene 2 valores, la presión sistólica (que es el valor grande) y la presión diastólica (que es el valor chico). La infección puede BAJAR anormalmente la presión. Es preocupante tener una presión arterial sistólica menor a 90 o una presión sistólica que esté 30 puntos más bajos que su presión regular. Por ejemplo, si usted tiene normalmente una presión sistólica cerca de 140, un valor menor de 110 sería sospechoso. Si usted toma normalmente medicamentos para la presión, será posible que durante la enfermedad de COVID19 sea prudente suspenderlos TEMPORALMENTE. **Antes de tomar esta decisión, consulte con su médico.**
- **Saturación de oxígeno.** El rango normal es de 95% a 100% al nivel del mar. En lugares elevados como la Ciudad de México, es de 94-96%. Personas que padecen enfermedades pulmonares crónicas pueden tener valores crónicamente bajos. Una saturación menor a 90% EN CUALQUIER circunstancia es preocupante ya que traduce bajos niveles de oxígeno en la sangre y se recomienda el **uso de oxígeno suplementario**. Cuando el virus 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 monitorización y oxígeno suplementario.

INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O DIAGNOSTICO DE COVID-19 QUE ESTAN EN CASA

5. ¿En dónde o cómo me puedo tomar los signos vitales?

En clínicas de salud o farmacias similares. Documente sus signos vitales en una tabla escrita por fecha (VEA Anexo *Historia Clínica domiciliaria*). Si prefiere hacerlo en casa, necesitaría:

- **Termómetro** para tomarse la temperatura
- **Baumanómetro** para tomarse la presión arterial
- **Oxímetro de pulso** (también llamado **saturómetro**) para conocer la oxigenación
- La **frecuencia cardiaca** 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 CARDIACA** (latidos cardiacos por minuto) y la **SATURACION DE OXIGENO** (el porcentaje de oxigenación).

8. ¿Cómo se usa el oxímetro de pulso?

Existen diferentes modelos, ninguno requiere una muestra de sangre, ni tiene una aguja y todos miden **FRECUENCIA CARDIACA** y **OXIGENACIÓN**. 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:

1.

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



INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O DIAGNOSTICO DE COVID-19 QUE ESTAN EN CASA

2.

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



3.

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

9. ¿Qué puedo hacer si no tengo oxímetro de pulso?

A pesar de que no reemplace al oxímetro de pulso una prueba que puede detectar niveles de oxígeno bajo en la sangre es la siguiente:

- a) Inhale profundamente
- b) Cunte hasta 30 sin soltar el aire

INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O DIAGNOSTICO DE COVID-19 QUE ESTAN EN CASA

Si no puede contar más de 7 o no puede contar por más de 5 segundos sin volver a tomar aire, es probable que el oxígeno en su sangre sea menor al 90% y **debe de acudir a una valoración médica presencial inmediatamente.**

10. ¿Cuándo debo de ir al hospital?

La falta de aire, el dolor de pecho, la desorientación, la saturación de oxígeno menor a 90%, no poder contar a más de 7 o por más de 5 segundos (como esta descrito en la pregunta previa) son razones para acudir de inmediato a una clínica u hospital.

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

Si tiene estos datos de alarma probablemente el o la médico además de medir sus signos vitales, realizará una placa de tórax y pruebas de sangre. En la placa de tórax se puede observar afección pulmonar y en las pruebas de sangre se revisa 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, ya que esto se ha asociado a una infección por COVID-19 más severa. Con los resultados de estas valoraciones el equipo médico tendrá más elementos para determinar si tiene una enfermedad grave por COVID-19 y requiere admisión hospitalaria -es decir quedarse internado en el hospital para procurar su mejoría de forma vigilada.

Si usted tiene una saturación de oxígeno menor de 90% deberá recibir oxígeno suplementario para mejorar a una saturación mayor a 95%. Es importante saber que muchos pacientes con COVID-19 pueden sentirse bastante 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.

12. ¿Hay algún tratamiento o cura para el COVID-19?

No existe aún una cura específica. Hay múltiples medicamentos que se están usando que intentan reducir los daños causados por el virus, pero ninguno ha demostrado ser seguro y eficaz contra el virus. Es importante **NO AUTOMEDICARSE**.

El tratamiento médico, actualmente, es de soporte. Es decir, si la persona presenta fiebre y dolor de cuerpo, recibirá medicamento para menguar fiebre y síntomas como el paracetamol. Si la persona presenta niveles de oxígeno bajos en sangre, se provee de oxígeno al paciente. Solo 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).

A la fecha no existe ninguna vacuna contra el COVID-19.

13. ¿Hay algo que pueda hacer en casa o en el hospital para poder mejorar el oxígeno en mi sangre (saturación de oxígeno)?

INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O DIAGNOSTICO DE COVID-19 QUE ESTAN EN CASA

Sí: existen algunos ejercicios respiratorios que pueden ayudar. Se ha visto que el cambiar de posición mientras uno está en la cama (ya sea en casa o en el hospital) cada 30 minutos a 2 horas mejora los niveles de oxígeno en la sangre temporalmente. (Ver Anexo Pronación Despierta). Sin embargo, recuerde que si su saturación de oxígeno es menor a 90% deberá acudir inmediatamente al hospital.

14. ¿Qué más 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 que esta anexado a este manual. Esos datos servirán al o la médico para evaluar la progresión de su enfermedad ya sea por mejoría o deterioro. Acuda al hospital en caso de presentar signos de alarma.

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

Será importante que sepa 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 para localizar hospitales cercanos con disponibilidad.

Si percibe que se deteriora o si su saturación de oxígeno va en reducción, considere solicitar apoyo para acudir al hospital. Usted y quien lo traslade deben contar con mascarilla o el equipo de protección necesario en caso de ambulancias. Tenga en cuenta que los servicios de ambulancias pueden demorar, por lo que debe considerar solicitarlo a tiempo o contar con un plan alternativo de transporte. Tenga siempre una maleta con todas sus pertenencias esenciales (identificación, documento de seguridad social, llaves del hogar, artículos de limpieza personal, teléfono celular, cargador, etc).

Esta guía fue realizada el día 24 de abril del 2020. Dado que el COVID-19 es una enfermedad nueva, se harán actualizaciones conforme se considere necesario. Esta guía no busca reemplazar las recomendaciones de su médico, ante cualquier duda por favor consulte a su médico.

*Realizó: Dra. Eva Tovar Hirashima
Especialista en urgencias y medicina interna
Universidad de California Riverside, Riverside*

*Revisó: Dra. Diana Castañares
Especialista en medicina interna
INCMYNSZ, Ciudad de México*

Segunda revisión realizada por Dra. Eva Tovar Hirashima 26 de abril del 2020

INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O DIAGNOSTICO DE COVID-19 QUE ESTAN EN CASA

Anexo 1. Historia Clínica Domiciliaria

Saque 4 copias de la siguiente hoja de la historia clínica para que llene los datos por día de enfermedad

Nombre: _____

Edad: _____ años

Fumador actual: SI__ NO__

Antecedentes Personales (Marcar 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 (por ej. 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 (nombre del medicamento, dosis y frecuencia) que toma regularmente (es decir **TODOS** los días):*

Nombre del medicamento	Dosis	Cuantas veces al día

Fecha de inicio de síntomas (DD/MM)

Marque con X los síntomas con los que inició

<input type="checkbox"/>	Fiebre mayor 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"/>	Escurrecimiento nasal	<input type="checkbox"/>	Disminución del gusto

Manejo médico para COVID 19

Nombre del medicamento	Dosis	Cuantas veces al día

**INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O
DIAGNOSTICO DE COVID-19 QUE ESTAN EN CASA**

Día de enfermedad #

Fecha (dd/mm):

<p>Síntomas La presencia de falta de aire y/o dolor de pecho deberá alterar acerca de la necesidad de valoración presencial en particular si esta acompañada de signos vitales ANORMALES</p> <p>La presencia de confusión de inicio súbito indica la necesidad de valoración presencial inmediata</p>	<p>Falta de aire (¿es decir se cansa con actividades que antes no le cansaban como por ej. Subir escaleras, hablar por teléfono, etc?): SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>Dolor de pecho: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>Confusión: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p>
Temperatura máxima durante el día	
Presión Arterial	
Frecuencia cardiaca (latidos/minuto)	
Saturación de oxígeno (%)	
Acudió a valoración presencial	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> En caso afirmativo ¿se le regresó a casa? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

Día de enfermedad #

Fecha (dd/mm):

<p>Síntomas La presencia de falta de aire y/o dolor de pecho deberá alterar acerca de la necesidad de valoración presencial en particular si esta acompañada de signos vitales ANORMALES</p> <p>La presencia de confusión de inicio súbito indica la necesidad de valoración presencial inmediata</p>	<p>Falta de aire (¿es decir se cansa con actividades que antes no le cansaban como por ej. Subir escaleras, hablar por teléfono, etc?): SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>Dolor de pecho: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>Confusión: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p>
Temperatura máxima durante el día	
Presión Arterial	
Frecuencia cardiaca (latidos/minuto)	
Saturación de oxígeno (%)	
Acudió a valoración presencial	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> En caso afirmativo ¿se le regresó a casa? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

Día de enfermedad #

Fecha (dd/mm):

<p>Síntomas La presencia de falta de aire y/o dolor de pecho deberá alterar acerca de la necesidad de valoración presencial en particular si esta acompañada de signos vitales ANORMALES</p> <p>La presencia de confusión de inicio súbito indica la necesidad de valoración presencial inmediata</p>	<p>Falta de aire (¿es decir se cansa con actividades que antes no le cansaban como por ej. Subir escaleras, hablar por teléfono, etc?): SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>Dolor de pecho: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>Confusión: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p>
Temperatura máxima durante el día	
Presión Arterial	
Frecuencia cardiaca (latidos/minuto)	
Saturación de oxígeno (%)	
Acudió a valoración presencial	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> En caso afirmativo ¿se le regresó a casa? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

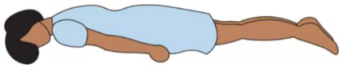
INSTRUCCIONES Y DATOS DE ALARMA PARA PERSONAS CON SOSPECHA O DIAGNOSTICO DE COVID-19 QUE ESTAN EN CASA

Anexo 2. para pacientes despiertos con dificultad para respirar

El cambiarse frecuentemente de posición mientras este en la cama, ayudará a que todas las partes de sus pulmones reciban oxígeno.

Para que esto ocurra, si puede, por favor 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.

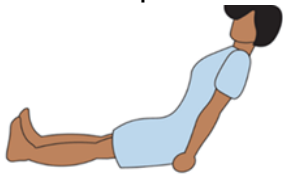
1. Acuéstese boca abajo por 30 minutos a 2 horas



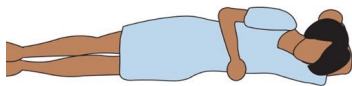
2. Después de 30 minutos a 2 horas, ahora acuéstese de lado derecho



3. Después de 30 minutos a 2 horas, siéntese



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



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

