



¿Cómo vigilo mis síntomas de COVID-19?

20 de julio de 2022

Si obtuvo un resultado positivo de COVID-19 y se está recuperando en su hogar, puede vigilar su propia salud con ayuda de su médico o proveedor de atención médica. Escribir sus síntomas diarios puede ayudarlo a ver si sus síntomas mejoran, o si debería ver a un médico o ir al hospital.

La mayoría de los casos de COVID-19 son leves y pueden manejarse en el hogar. Ciertas personas que están a mayor riesgo pueden necesitar tratamientos antivirales específicos prescritos por su proveedor de atención médica. Para obtener mayor información acerca de quién es elegible para tratamientos orales contra el COVID-19, visite www.health.gov.au/covid19-translated

¿Qué síntomas necesito anotar todos los días?

Es útil anotar los síntomas todos los días durante la enfermedad. Anote si sus síntomas de COVID-19 mejoran, están igual o empeoran. Esto puede ayudarlo a usted y a su médico a saber cómo se siente. Durante cada día de su recuperación, anote:

- su temperatura (para controlar si tiene fiebre)
- cuán rápido respira
- si tiene dificultad para respirar o si está sin aliento
- si tose y la gravedad de la tos
- si tiene dolor muscular
- si tiene dolor de cabeza
- si se siente cansado
- si vomita o tiene diarrea.

Su médico también puede pedirle que controle su nivel de oxígeno y pulso (ritmo cardíaco).

¿Qué hago si mis síntomas empeoran o estoy preocupado?

Si le preocupan sus síntomas, póngase en contacto con su médico. También puede llamar a la National Coronavirus Helpline, en el 1800 020 080, y recibir una evaluación de sus síntomas por teléfono. Seleccione la opción 8 para recibir servicios de interpretación gratuitos.

Es posible tener síntomas leves al comienzo de la enfermedad y empeorar con el paso del tiempo.

Llame a una ambulance (ambulancia) si tiene algunos de estos **síntomas graves**:

- dificultad para respirar
- labios o cara azules
- dolor o presión en el pecho
- piel fría y sudorosa/húmeda, o pálida y con manchas
- desmayo o colapso
- sentirse confundido
- tener dificultad para despertarse
- poca o nada de orina
- toser sangre.

Si tiene síntomas graves, no espere. Llame al 000 (triple cero) para pedir una ambulance (ambulancia) inmediatamente y dígalos que tiene COVID-19. Si no habla inglés, cuando llame al 000, pida una "ambulance", quédese en línea y pida un intérprete.

¿Cómo me tomo la temperatura?

Para tomarse la temperatura, necesitará un termómetro. Si no tiene un termómetro, puede comprarlo en una farmacia, por teléfono o en línea. La farmacia puede llevarlo a su casa. Dado que cada termómetro es diferente, siga las instrucciones del fabricante.

Si su temperatura es de 38 grados o más, puede tener fiebre. De ser así, debería ponerse en contacto con su médico de cabecera para un control a la brevedad posible.

¿Cómo sé si tengo dificultad para respirar o estoy sin aliento?

Si tiene dificultad para respirar, puede sentirse sin aliento, tener problemas para inhalar y exhalar, o sentir que no puede tener suficiente aire en los pulmones.

Puede sentirse de esta manera:

- cuando camina
- cuando está sentado
- cuando habla.

Anote si siente que su respiración mejora, empeora o está igual, y la fecha y la hora.

¿Cómo mido la velocidad de mi respiración?

Puede medir cuántas veces respira en 60 segundos (1 minuto) usando un cronómetro de un teléfono. También puede usar un reloj con otra mano. Trate de relajarse y respire normalmente. Cuente cuántas veces respira durante 60 segundos (1 minuto). Anote cuántas veces respiró en 60 segundos (1 minuto), y la fecha y la hora.

Si su índice de respiración es de 20 a 30 veces por minuto, puede indicar que tiene dificultad para respirar. De ser así, debería ponerse en contacto con su médico de cabecera para un control a la brevedad posible.

Si su índice de respiración es de más de 30 veces por minuto, puede tener dificultad para respirar grave. De ser así, debería llamar una ambulance (ambulancia) inmediatamente y decirles que tiene COVID-19.

Esta guía es apropiada para adultos. Estos rangos pueden no reflejar su edad o condición de salud y pueden necesitar una adaptación. Si no está seguro de si tiene dificultad para respirar, póngase en contacto con su médico de cabecera a la brevedad posible para un control y dígame que tiene COVID-19. Su médico o enfermero también puede contar la velocidad de su respiración observando el movimiento ascendente y descendente de su pecho, durante un control por video/telehealth.

¿Cómo mido mi nivel de oxígeno y ritmo cardíaco (pulso)?

Si su médico le pidió que controle su nivel de oxígeno y ritmo cardíaco (pulso), necesitará un oxímetro de pulso. Un oxímetro de pulso es un dispositivo pequeño que se engancha en el dedo medio o índice. No duele y el control lleva un minuto.

Puede que su médico, hospital u otro proveedor de asistencia le den un oxímetro de pulso. También lo puede comprar en una farmacia, por teléfono o en línea y hacer que se lo entreguen en su casa.

No use un teléfono inteligente o reloj inteligente para comprobar el nivel de oxígeno.

Si cuida a un niño con COVID-19 y le piden que controle sus niveles de oxígeno, es posible que necesite un oxímetro de pulso especialmente diseñado para niños. Su médico o enfermero hablarán con usted al respecto.

¿Cómo uso un oxímetro de pulso?

1. Quítese el esmalte de uñas o la uña postiza del dedo que usará (dedo medio o índice). El esmalte de uñas y las uñas postizas pueden impedir que el dispositivo funcione adecuadamente.
2. Siéntese erguido y descase durante cinco minutos antes de usar el oxímetro de pulso.
3. El dispositivo funciona mejor si tiene las manos calientes. Mueva los dedos y frótelos para calentarlos.
4. Prenda el oxímetro de pulso.
5. Colóquese el broche en el dedo medio o en el índice de modo que la punta de su dedo toque el extremo del dispositivo. Sus uñas y la pantalla del oxímetro de pulso deben mirar hacia arriba.
6. Mantenga la mano y los dedos quietos.
7. Relájese y respire con normalidad.
8. Después de esperar un minuto, mire el número al lado del símbolo SpO₂. Dicho número es el nivel de oxígeno.
9. Anote el número del nivel de oxígeno y la fecha y hora.
10. Mire el número que aparece al lado del símbolo "PR" (pulsaciones) o de "BPM" (latidos por minuto). Dicho número es su ritmo cardíaco (pulso).
11. Anote el número de su ritmo cardíaco y la fecha y hora.

Si no puede obtener un resultado, o si el resultado es inferior a 95%, mueva los dedos, respire por un momento, y pruebe el dispositivo en un dedo diferente (medio o índice).

Su nivel de oxígeno debería ser 95% o más. Si es inferior a esa cifra, podría ser un signo de que necesita más controles con su médico o enfermero, o que es más seguro para usted estar en el hospital.

- Si el resultado del nivel de oxígeno es constantemente inferior a 95%, informe al médico o enfermero que lo atiende que su nivel de oxígeno es inferior a 95%.
- Si el resultado del nivel de oxígeno es constantemente 92% o menos, llame al 000 y pida una ambulancia (ambulancia) de inmediato.
- Si su ritmo cardíaco permanece a 120 o más latidos por minuto, llame a una ambulancia (ambulancia) de inmediato.

Esta guía es apropiada para adultos solo con respecto a qué nivel de oxígeno y ritmo cardíaco pueden indicar síntomas moderados a graves. Su edad y su estado de salud implican que dichos rangos pueden no reflejar sus circunstancias individuales y pueden necesitar una adaptación. Si no está seguro de si tiene síntomas graves, póngase en contacto con su médico de cabecera a la brevedad posible para un control y dígame que tiene COVID-19.

Cómo usar un oxímetro de pulso si tengo un tono de piel más oscuro

Los oxímetros de pulso funcionan emitiendo luz a través de la piel para medir el nivel de oxígeno en la sangre. Algunos informes muestran que es posible que los oxímetros de pulso sean menos precisos si tiene un tono de piel más oscuro. Pueden mostrar resultados mayores que el nivel de oxígeno en la sangre.

Si tiene un tono de piel más oscuro, de todos modos debería usar un oxímetro de pulso. Lo importante será vigilar su nivel de oxígeno en la sangre con regularidad para ver si los resultados disminuyen. Anote todos los resultados con fecha y hora.

¿Cómo controlo la rapidez de los latidos de mi corazón sin un oxímetro de pulso?

Para controlar su pulso (ritmo cardíaco) sin un oxímetro de pulso:

1. Descanse alrededor de cinco minutos antes de controlar su ritmo cardíaco
2. Ponga los dedos índice y medio de una mano en la muñeca opuesta debajo del pulgar
3. Con los dedos apoyados levemente en la muñeca, puede contar la cantidad de latidos que siente durante 60 segundos (un minuto). Ese es su ritmo cardíaco.

Apoyo sobre COVID-19 en su idioma



Si tiene preguntas, puede encontrar apoyo sobre COVID-19 en su idioma, llamando a la National Coronavirus Helpline en el 1800 020 080. Seleccione la opción 8 para recibir servicios de interpretación gratuitos.