



## MONITORIZACIÓN DE LA SATURACIÓN DE OXÍGENO EN SANGRE PARA PACIENTES COVID-19

	Posición	Tiempo Máximo	Saturación de oxígeno	Disnea	Frecuencia Cardíaca
<b>Día 1 Mañana</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 1 Tarde</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 2 Mañana</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 2 Tarde</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 3 Mañana</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 3 Tarde</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 4 Mañana</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				

	Posición	Tiempo Máximo	Saturación de oxígeno	Disnea	Frecuencia Cardiaca
<b>Día 4 Tarde</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 5 Mañana</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 5 Tarde</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 6 Mañana</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 6 Tarde</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 7 Mañana</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				
<b>Día 7 Tarde</b>	Boca arriba				
	Boca abajo				
	Del lado izquierdo				
	Del lado derecho				
	Sentado				

## CÓMO RELLENAR EL CUADRO

### INSTRUCCIONES

Rellenar dos veces al día, en horario de mañana y tarde

### TIEMPO MÁXIMO

Probar cada postura durante 1 min (boca arriba, boca abajo, de lado, sentado) y quedarnos en la postura que mejor saturemos y apuntar el tiempo máximo de la postura en la que mejor saturemos.

### SATURACIÓN DE OXÍGENO

La saturación de oxígeno se tiene que mantener entre 95-100% siempre, si es menor de 94% consultar con su médico.

- El pulsioxímetro es el aparato que mide la saturación de oxígeno en sangre.
- Hay que colocarlo en forma de pinza en el dedo de la mano con el fin de detectar la concentración de oxígeno en el flujo sanguíneo. Es importante dejarlo puesto un minuto para que dicte bien la saturación y valorar la postura que tenga más saturación.
- No usar pintauñas. Las uñas no deberán estar pintadas, ya que no permiten la óptima lectura de la saturación.
- Si el dedo que se va a introducir en el pulsioxímetro está frío, por ejemplo porque se ha venido de la calle, es preciso calentarlo un poco para que la medición sea correcta.

### DISNEA

La disnea es la sensación subjetiva de falta de aire. Al medirla, lo deseable es que se mantenga entre 0-3 según la siguiente escala de Borg:



- 0-3 LEVE
- 3-4 MODERADA
- 5-6 SEVERA
- 7-8 MUY SEVERA
- 9-10 EXTREMA

### FRECUENCIA CARDÍACA

La frecuencia cardiaca suele encontrarse entre 60 y 120 pulsaciones por minuto.