

¿Por qué medir el oxígeno es clave en pacientes de COVID-19?



¿Por qué medir el oxígeno es clave en pacientes de COVID-19?

La **Dra. Tania Zertuche**, directora académica del programa de especialidad de Medicina Interna y miembro del equipo de atención a pacientes **COVID** de [TecSalud](#), explica para [CONECTA](#) el tema.

*“La **oximetría** es una manera indirecta para poder **medir la concentración** o cuánto estamos teniendo **de oxigenación en nuestra sangre**, es decir, qué porcentaje de tu sangre transporta oxígeno”,* menciona la especialista,

Agrega que esto se puede realizar en casa con un **oxímetro**, un dispositivo pequeño con una pinza incorporada para ajustarse en un dedo de la mano.

Con este dispositivo puedes medir de manera rápida y sencilla tu nivel de oxigenación y determinar si necesitas **buscar ayuda médica** en caso de que sea **menor al 92%**, enfatiza.



width="900" loading="lazy">

La especialista señala que una de las **mayores afectaciones** que el **COVID-19** puede provocar es **la inflamación de los pulmones**, lo que podría generar una **neumonía**.

*“Hay que aclarar que no es en todos los casos de COVID (se presenta la neumonía). Pero cuando se presenta **no se da el intercambio de oxígeno de manera correcta**, y no alcanza a llegar a la suficiente concentración de oxígeno a las moléculas del organismo”,* explicó.

Esto necesitas saber para medir tu oxigenación

- ¿Cuándo debo iniciar el monitoreo?

La Dra. Zertuche considera que si tienes un **diagnóstico** de COVID, o **sospechas** estar contagiado, es importante que hagas un **monitoreo de tus niveles de oxígeno** en la sangre.

*“Si presentamos los síntomas (lo mejor es) hacernos la prueba, y teniendo un **diagnóstico confirmado**, el seguimiento debe ser de preferencia con **un saturador de oxígeno**, con **pulsioximetría**”,* señaló.

Recalca que ante un diagnóstico positivo debes **buscar ayuda médica** y seguir las **indicaciones** de los profesionales.

¿Cuáles son los niveles mínimos de oxígeno?

La Dra. Zertuche explica que los niveles normales de oxígeno son:

- **Al menos 95% en personas saludables**
- **Al menos 92% en quienes fueron diagnosticados con COVID-19**

- ¿Qué pasa si tengo COVID y una oxigenación arriba del 92%?

*“(En casos COVID) mientras nos mantengamos por arriba del 92%, el **manejo se puede continuar en la casa** y sin necesidad de **oxígeno suplementario**.”*

*“Hay que estar vigilando la **saturación de oxígeno**, conocer cuál es nuestro nivel normal e ir viendo la **tendencia de esta oxigenación**”, sugiere.*

En caso de presentar oxigenación por debajo del 92% se recomienda la **vigilancia** de esta saturación **en un hospital**.

- ¿Qué señales de alerta debo saber?

La especialista de TecSalud dice que se presentan síntomas característicos de que la saturación de oxígeno empezó a bajar o está por debajo del nivel normal. Estos pueden ser:

- **Sensación de falta de aire**
- **Mareos, y/o náuseas**

*“Si normalmente puedo realizar ciertas actividades -como subir escaleras- sin que me falte el aire y de repente empiezo a notar que me fatigo más o me falta más el aire, **podría ser un indicador**”, dice.*

Sin embargo, dice que también hay que tomar en cuenta que esta sensación puede ser generada por otras **condiciones ajenas al COVID-19**, por ejemplo, falta de **acondicionamiento físico** adecuado.

-¿Qué me pasa si tengo baja la oxigenación?

Tener niveles más bajos de saturación de oxígeno en la sangre durante **lapsos cortos** de tiempo **no provoca daños**, pero si es sostenida esta falta puede dañar o causar un esfuerzo excesivo a las células de tu cuerpo.

- ¿Qué opciones hay para medir la oxigenación?

La Dra. Zertuche dice que hay diversas formas de medir la oxigenación en tu cuerpo:

- **Oximetría de pulso**

Esta es una de las opciones más prácticas y fáciles para medir nuestros niveles de oxígeno en casa en la actual pandemia y también medir tu **frecuencia cardíaca (pulso)**.

*“De acuerdo a nuestro pulso y la sangre que llega a nuestro dedo, **el pulsioxímetro u oxímetro** hace una medición a través de luz roja o infrarroja que permite al aparato hacer un **aproximado de la saturación de oxígeno en nuestra sangre**”, explica.*

El dispositivo hace la medición sin que sientas nada en tu dedo. Puedes asegurarte de que el oxímetro está funcionando correctamente al tomar tu pulso durante un minuto y ver si son iguales al compararlo con la lectura del oxímetro.

-Prueba de sangre

La especialista señala que también se puede conocer el nivel de oxigenación a través de una **prueba de sangre**. Sin embargo, aunque es más precisa, esta medida es más común en **pacientes hospitalizados**.

*“Implica una **punción a nivel arterial** para nosotros saber cuál es saber con precisión cuál es la presión que está manejando de oxígeno nuestro cuerpo; digamos que para alguien que está en aislamiento no sería algo factible de estar haciendo.*

*“En el hospital, algunas veces, sobre todo en pacientes que ya se encuentran intubados sí se utiliza esta medida como parámetro más directo para saber realmente si **el tratamiento que se está ofreciendo está permitiendo mayor oxigenación**”, señala.*



width="900" loading="lazy">

El oxímetro: la mejor opción para monitorear tu oxigenación en casa

La Dra. Zertuche dice que el **oxímetro o pulsioxímetro** es la **alternativa más práctica** para llevar un seguimiento de tus niveles de oxígeno en el hogar.

“Ese aparato cada vez está más disponible y es de fácil uso; digamos que esa es la manera más fácil y sencilla disponible para poder tener una valoración de cómo está la saturación de nuestro oxígeno en la sangre”, señala.

Zertuche compartió algunos **consejos para tener un mejor uso** y tener resultados más precisos:

- Evita utilizar esmalte de uñas

Puede hacer una diferencia de porcentaje del 1 o 2% en tus resultados de oxigenación.

- Realiza una limpieza adecuada del dispositivo

Si lo están usando varias personas de la familia trata de darle una higiene adecuada en su uso entre una persona y otra.

- Espera unos segundos para el análisis

Una vez puesto en el dedo, se sugiere al menos 20 segundos para obtener resultados más precisos.

- Revisar que las baterías estén en buen estado

Si están desgastadas podría ocasionar fallos del dispositivo o generar diagnósticos imprecisos.

- Evita estar agitado físicamente

Por ejemplo, después de realizar alguna actividad física, toma un momento para volver a tu estado normal y hacer la prueba.

- Mantén una postura correcta

Se recomienda hacer la **medición** estando **sentado** y coloca de manera adecuada el dispositivo en tu **dedo índice**.

- Puedes hacer una valoración en cualquier momento del día

En caso de haber sido diagnosticado con COVID-19, puedes hacerte **una prueba cada 8 horas**.

- Toma en cuenta otros factores

Tener **fiebre, presión baja** o **anemia severa** son factores que pueden generar diagnósticos imprecisos. También toma en cuenta tu **edad, nivel de hemoglobina**, e incluso **la altura de la ciudad** en la que te encuentras.



width="900" loading="lazy">

¿Y qué hago si mis niveles de oxígeno comienzan a bajar?

La Dra. Zertuche señala que **solo un 15 o 20% de las** personas diagnosticadas con COVID-19, aproximadamente, podrían presentar un **descenso en sus niveles de oxigenación**.

Incluso, algunas personas pueden presentar la llamada "**hipoxia silenciosa**", en la que no se presentan síntomas severos, como falta de aire, pero ya traen **niveles debajo del 92%**.

Para evitar lo anterior es importante hacer un monitoreo de los niveles de oxigenación y **buscar ayuda médica** lo antes posible ante un nivel bajo.

*“Los primeros 7 días del cuadro infeccioso es raro que los pacientes generen inmediatamente una neumonía. Por lo general se presenta después del día 7 de iniciados los síntomas, por eso es importante **conocer nuestros niveles de base de oxigenación**, y ver la tendencia.*

*“Mientras nos mantengamos **por arriba del 92%**, los cuidados se pueden continuar en la casa y **sin necesidad de oxígeno suplementario**”, agrega.*

*“Mientras nos mantengamos **por arriba del 92%**, los cuidados se pueden continuar en la casa y **sin necesidad de oxígeno suplementario**”.*

¿Debo suministrar oxígeno por mi cuenta?

La especialista recalca que los niveles de oxigenación **pueden bajar de un día para otro**, por lo que aconseja **acudir de inmediato a un hospital** y no suministrar oxígeno por tu cuenta hasta que sea por **indicación médica**.

*“Nuestra recomendación en **TecSalud** es que la vigilancia sea intrahospitalaria cuando haya necesidad de oxígeno suplementario.*

*“Hemos visto pacientes que hacen la vigilancia en casa con **concentrador de oxígeno**, con eso ya saturan arriba 93%, pero hay casos que por ese atraso **callan un poco los síntomas** y **pueden llegar con más deterioro al hospital**”, señala.*



width="900" loading="lazy">

¿Entonces, cuándo debo usar oxígeno suplementario?

Los concentradores y tanques de oxígeno **solo se deben de usar bajo la supervisión y recomendación del personal médico**, exhorta la Dra. Zertuche.

*“No recomendamos empezar con el uso de oxígeno en casa si no hay vigilancia de algún médico; la Organización Mundial de la Salud lo que recomienda es **acudir al hospital cuando ya hay necesidad de oxígeno**”, señala.*

Explica que su uso debe ser controlado y solo **se indica de manera personalizada** por especialistas de la salud para pacientes que ya estuvieron hospitalizados y que están fuera de

peligro de tener **neumonía severa**.

*“Realmente el uso **solo lo indicamos para pacientes que ya estuvieron en el hospital**, que ya recibieron el tratamiento, que están fuera de peligro o ya se recuperaron de una neumonía severa.*

*“(Para pacientes) que a lo mejor requieren **volver a casa con tanque o concentrador de oxígeno**; si tenemos pacientes que para evitar prolongar la estancia en el hospital regresan a casa con oxígeno y en casa se va trabajando (con supervisión)”, finaliza.*

La enfermedad **COVID-19** es el nombre del padecimiento que genera el coronavirus llamado **SARS-CoV-2**, detectado en **China en el 2019**, y que se esparció por el mundo generando una **pandemia en el 2020**.

La enfermedad se propaga principalmente de **persona a persona** a través de las **gotículas** que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al **toser, estornudar o hablar**. Se puede contagiar también al tocar con las manos superficies con el virus y luego tocarse la boca, nariz y ojos.

Los síntomas más frecuentes es **tos, dolor de garganta y fiebre**. El 80% de los casos no requiere hospitalización. En los casos graves se presentan síntomas como **dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho o dificultades para hablar o moverse**, en los que se debe buscar ayuda médica.

Las medidas básicas de prevención son lavado frecuente de manos, uso de cubrebocas y mantener una distancia de metro y medio entre personas.

¿Necesitas ayuda?

Si tienes dudas sobre la atención por COVID-19, puedes contactar a [TecSalud](#):

- **Correo electrónico: covid19@tecsalud.mx**
- **WhatsApp: 81.8888.0775**

Además, si formas parte de la comunidad del [Tec de Monterrey](#) y necesitas hablar con un médico o tener ayuda psicológica sin costo, puedes utilizar la línea [TQueremos](#) con **atención las 24 horas los 7 días de la semana**:

- Tel.: 800 8139 500
- Web: tec.orienta-me.com
- App: Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: