

UTILIDAD Y USO DEL TERMÓMETRO

UTILIDAD

Los termómetros sirven para medir la temperatura del cuerpo. La temperatura corporal puede variar en el día siendo mayor al final de la tarde y menor en las primeras horas de la mañana. La temperatura axilar normal es menor de 37 °C.

Es importante la medición de la temperatura dos veces al día en aquellos usuarios que cursan COVID, ya que nos permite evaluar cómo evoluciona la enfermedad.

Se considera temperatura anormal en casos enfermos de COVID un registro $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ axilar.

Debe alertar al médico si usted presenta temperatura $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ más allá del día 5 de la enfermedad, o si había dejado de hacer temperatura $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ y vuelve a presentar registros más allá del día 5 de la enfermedad.



GUÍA PARA USO DEL TERMÓMETRO

- Los termómetros que se recomiendan para uso doméstico para monitorizar temperatura axilar, son los termómetros digitales (Figura 1) o los termómetros de vidrio (Figura 2) o también llamados de columna similar a los de mercurio en los que se ha sustituido dicho metal por otro no tóxico.

- **Antes de tomar la temperatura:**

- Verifique que la axila este limpia y seca.
- Espere 15 minutos después de bañarse, hacer ejercicio, o beber bebidas frías o calientes.
- Tenga en cuenta que la temperatura puede variar si esta con mucha ropa en la cama o fuera de ella, o si la temperatura ambiental esta excesivamente alta o baja.

Para termómetros digitales

- Verifique que el termómetro tenga batería.
- Retire el termómetro de su estuche y encendiéndolo pulsando el botón de encendido/ apagado (en inglés ON/OFF) antes de su uso.
- Una vez encendido en la pantalla se mostrará por lo general la última temperatura tomada. Luego de ello y cuando se muestre en la pantalla “Lo” en el centro y el signo de “°C” en el extremo superior derecho en forma intermitente el termómetro estará listo para tomar la temperatura (si la temperatura ambiente es mayor de 32 °C en lugar de “Lo” se mostrará la misma).

Para termómetros de vidrio

- Retire el termómetro de su estuche.
- Tome el termómetro por el lado opuesto a la punta donde está la burbuja plateada, sujete el mismo fuertemente para evitar que se caiga, golpee o rompa.
- Agite el mismo de arriba hacia abajo con un movimiento de muñeca firme, hasta corroborar que la columna del metal baje por debajo de 35.5 °C o menor en la escala de medición.

• Procedimiento para la toma de la temperatura

- Levante un brazo y coloque el termómetro con la punta en el centro de la axila asegurándose de que este en contacto con la piel y no con la ropa, perpendicular al cuerpo. Luego baje el brazo y manténgalo firmemente cerrado sobre el termómetro contra el costado del cuerpo para lo cual puede ayudar doblar su brazo sobre el pecho y apoyar su mano sobre el hombro opuesto.
- Sostenga el termómetro en el lugar

Para termómetros digitales

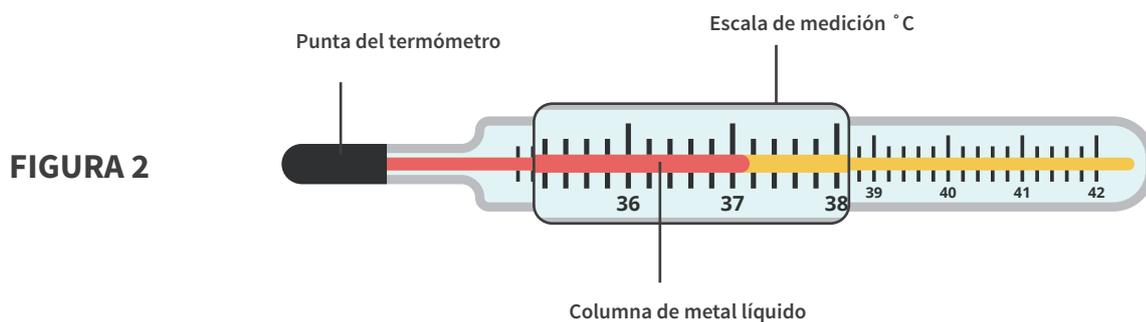
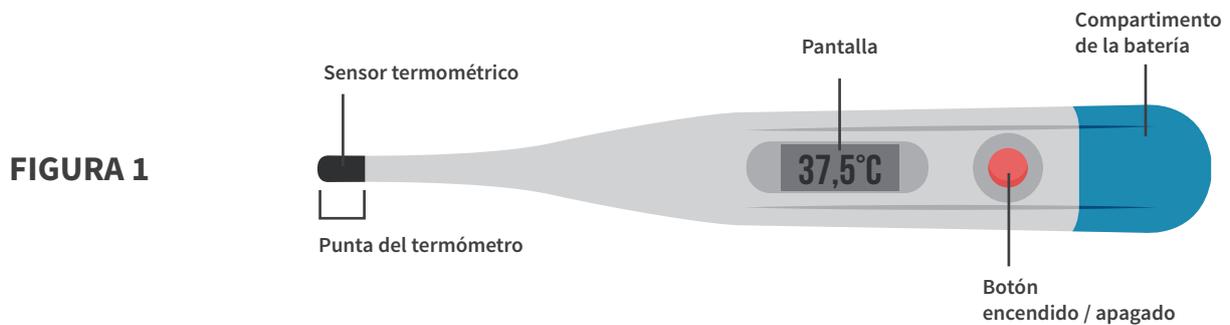
- Esperar hasta sentir el sonido y retirar por lo general un minuto o hasta que el símbolo de °C deja de parpadear. La temperatura se lee observando el número que aparece en la pantalla. Luego apáguelo pulsando el botón de encendido / apagado (en inglés ON/OFF).

Para termómetros de vidrio

- Espere de 3 a 4 min, luego de lo cual retírelo de la axila para medir la temperatura. La temperatura se lee colocando el termómetro a la altura de sus ojos para ver sobre la escala de medición donde llegó la columna del metal. Cada línea larga de la escala equivale a un grado, las líneas cortas equivalen a 0,1 grado.



- Una vez finalizado la toma de la temperatura limpiar el termómetro con un paño o algodón humedecido en agua y jabón enjuagar y secar, luego desinfectelo con un paño o algodón humedecido en alcohol al 70°.
- Evite guardar el termómetro a la luz directa del sol, a temperaturas altas, lugares con mucha humedad o polvo. Asegúrese que la punta esta seca antes de guardar el mismo.



UTILIDAD Y USO DE SATURÓMETRO U OXÍMETRO DE PULSO

UTILIDAD

El saturómetro u oxímetro de pulso es un dispositivo que emite rayos de luz que pasan a través de la sangre de su dedo y que se usa para medir los niveles de oxígeno en sangre. El nivel de oxígeno calculado con el oxímetro se denomina “saturación de oxígeno” (SpO₂). El oxímetro también indica la frecuencia de su pulso (PR btm).

Los niveles ideales de saturación de oxígeno para una persona que no presenta enfermedades crónicas pulmonares son entre 95% y 99 %. La frecuencia de su pulso los valores normales oscilan entre 60 y 90 (bpm).

Se utiliza para ayudar a saber si puede llegar a necesitar oxígeno como tratamiento y en caso de necesitarlo cuanto oxígeno necesita.

La mayoría de las personas que enferman de COVID no necesitan de un oxímetro de pulso. Estará indicado su uso en aquellos casos en los que el médico considere que usted está en riesgo de padecer una baja de oxígeno. En dichos casos deberá realizar la monitorización de la saturación de oxígeno 3 veces al día o si usted instala o empeora su falta de aire en caso que la tuviera.

El médico le podrá pedir que se tome la saturación de oxígeno estando en reposo o inmediatamente luego de caminar dentro de su casa 40 pasos o sentarse y levantarse de una silla durante un minuto. Revisar la saturación de oxígeno luego de realizar alguna actividad física puede revelar si tiene niveles bajos de oxígeno que no se presenten en reposo, ya que al estar en movimiento se consume más oxígeno.

Debe alertar a su médico si usted presenta una saturación de oxígeno en forma reiterada entre 95 y 92% o una caída de más de 3% entre la saturación en reposo y luego del movimiento (si usted no tiene oxígeno). Si la medición de la saturación de oxígeno estuviera por debajo de 92% (si usted no tiene oxígeno) deberá comunicarse de inmediato con SEMM si cuenta con él, o de lo contrario al 1983. Para personas con problemas pulmonares crónicos consulte a su médico los niveles ante los cuales debe consultar.

Los saturómetros de uso doméstico son los oxímetros de pinza que se colocan en un dedo (Figura 1)



GUÍA PARA USAR EL SATURÓMETRO U OXÍMETRO DE PULSO

- Antes de usar el saturómetro tenga en cuenta todos aquellos factores que ayuden a una mejor lectura:
 - Descansar, permanecer en silencio y sin hablar durante al menos 5 minutos antes de realizar la medición.
 - Estar sentado y no moverse durante la toma.
 - Colocar la mano, relajada apoyada y posicionada por debajo de la altura del corazón y con la mano con las extremidades tibias.
 - No haber fumado previo al uso del mismo.
 - Tener la uñas cortas y limpias, si tiene esmalte de uñas deberá quitarlo. También interfiere la medida el uso de uñas postizas por lo cual debe quitarse las mismas.
 - Lavarse las manos antes de su uso.
 - Evitar realizar la medición en un lugar con luz brillante directa sobre el saturómetro, incluida la luz solar o lugares con ruidos eléctricos de alta frecuencia, así como estar alejado de teléfonos celulares.
 - Asegúrese de insertar dos pilas AAA antes de usarlo o cambiarlas cuando aparezca el símbolo de batería baja en la pantalla.
 - La lectura puede ser menos exacta si usted tiene alguna arritmia, anemia, hemoglobinopatías, fenómeno de Raynaud o si usted es afrodescendiente. No usar en niños menores de 4 años. También puede afectar la lectura si el ancho de su dedo entre el pulpejo y la uña es menor de 8mm o mayor de 20 mm.

- Procedimiento para su uso (Figura 1, 2 y 3)

- Presione el extremo opuesto al botón de encendido entre el dedo pulgar y el índice de la mano contralateral para abrir la pinza del dispositivo (Figura 2).
- Coloque el dedo índice o medio entre las almohadillas de goma del clip con la uña hacia arriba, con el oxímetro con la pantalla hacia arriba. Asegúrese de insertar completamente el dedo para que los sensores de luz queden completamente cubiertos por el dedo (Figura 3).
- Suelte el clip para que pueda sujetar el dedo.
- Colocar la mano, relajada apoyada y posicionada por debajo de la altura del corazón y con la mano con las extremidades tibias.
- Presione el botón de encendido en el panel frontal para activar el dispositivo.
- No se mueva.
- Espere 30 a 60 segundos para que establezca la medición.
- La lectura de la saturación (%SpO₂) y la frecuencia de su pulso (PR bpm) se realiza observando los números que aparece en la pantalla.
- Se recomienda registrar los valores con la hora en que se toma el registro para transmitir luego a su médico.
- Retire el dedo del dispositivo, apretando con su dedo pulgar e índice de la mano contralateral para abrir la pinza del dispositivo.
- La pantalla indicara que el dedo está afuera en ingles finger out.
- La unidad se apagará automáticamente 5 a 10 segundos luego de retirar el dedo del dispositivo.

- Al finalizar limpie las almohadillas de goma que toca el dedo dentro del oxímetro con un paño suave o algodón humedecido en alcohol al 70%. No vierta ni rocié ningún líquido sobre el oxímetro y no permita que ningún líquido ingrese a las aberturas del dispositivo. Espere a que se seque completamente antes de volver a utilizarlo.
- Realice a la higiene de manos luego de utilizado el dispositivo.
- Si comparte el dispositivo con otra persona deberá realizar la limpieza del mismo entre persona y persona.
- Una vez que sea dado de alta por parte de su médico, deberá devolver el dispositivo. Para ello colocará el dispositivo en una bolsa con su nombre y número de cédula y entregarlo en la Enfermería de cualquiera de los Policlínicos de COSEM.

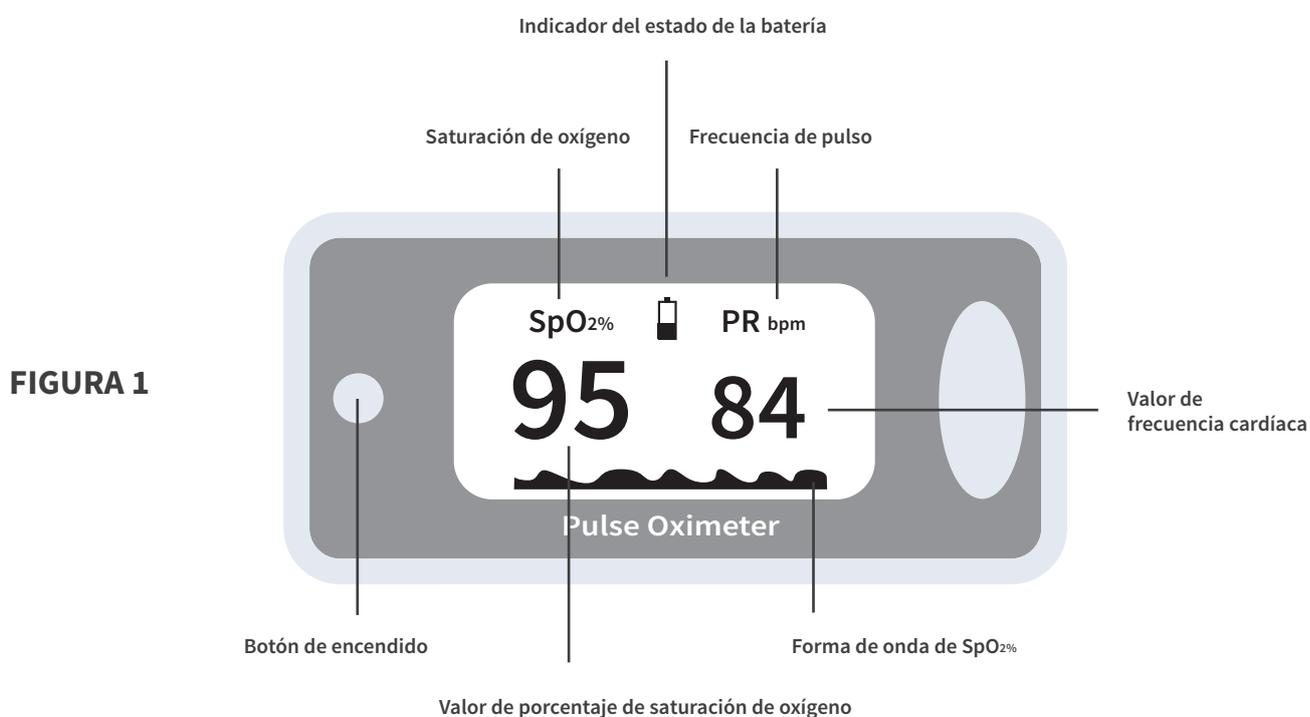


FIGURA 2

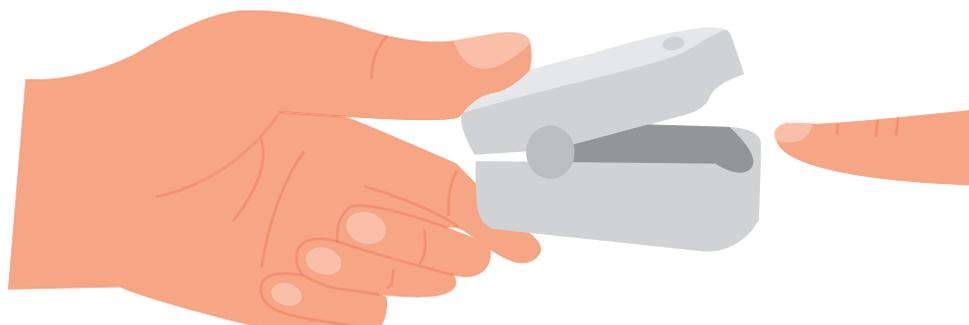


FIGURA 3

