

# ▶ Cómo dejar gradualmente el oxígeno después de tener COVID-19

- ▶ Michelle Y. Harden, BA, RRT, RCP
- ▶ 20 de enero de 2021

# Herramientas y lo que necesita saber

- ▶ Un pulsioxímetro (oxímetro de pulso) digital.
- ▶ Ritmo cardíaco menor de 100 latidos por minuto (BPM).
- ▶ Flujo en litros de oxígeno de 2 a 5 litros por minuto (LPM).

# Rangos de los niveles de saturación de oxígeno (SpO<sub>2</sub>)

- ▶ 97-100% = Normal alto
- ▶ 94-96% = Normal intermedio
- ▶ 90-93% = Normal bajo
- ▶ Menor del 90% = use el oxígeno como se le indicó
- ▶ El objetivo es mantener un **92%** de SpO<sub>2</sub> (oxígeno) o mayor en reposo y un **90%** o mayor al realizar actividades o ejercicios.

# Falta de aliento (dificultad para respirar)

## Señales y síntomas de dificultad para respirar:

- ▶ El color de la piel: ¿La cara, los labios o las uñas de los dedos morados?
- ▶ ¿Ritmo respiratorio mayor de 24 respiraciones por minuto?
- ▶ ¿Ritmo cardíaco mayor de 100 BMP en reposo o mayor de 130 BPM activo?
- ▶ ¿Tiene dificultad para respirar? ¿Está respirando muy rápido o muy lentamente?
- ▶ ¿Está usando para respirar otros músculos aparte de los pulmones, como los músculos del cuello, hombros, clavículas o costillas?
- ▶ ¿Pesadez en el pecho, como si tuviera a un elefante sentado en el pecho?
- ▶ ¿Tos severa, incontrolable?
- ▶ ¿Confusión o dificultad para pensar claramente?
- ▶ ¿Mareos? ¿Sudor excesivo?

Si le falta aire (tiene dificultad para respirar), use su oxígeno.

Si su flujo fue de 2.0 LPM de oxígeno, bájelo a 1.5 LPM. Si tiene alguna de las señales o síntomas anteriores, vuelva al flujo 2.0 LPM de oxígeno.

# Cómo reducir (bajar) el nivel de oxígeno

1. Reduzca lentamente su nivel de oxígeno a la mitad ( $\frac{1}{2}$ ) de LPM. (P. ej., si tiene un flujo de 2.0 LPM, redúzcalo a 1.5 LPM).
2. Verifique su saturación de oxígeno con el pulsioxímetro digital después de 20 minutos si solo reduce su nivel de oxígeno.
3. Verifique su saturación de oxígeno cada 2 horas cuando esté despierto.
4. Si el pulsioxímetro está en el **92% o mayor en reposo y el 90% o mayor al realizar actividades o ejercicios, o cuando esté acostado**, en un nuevo nivel de oxígeno, no cambie el nivel de oxígeno un período de 12 a 24 horas.
5. Siga reduciendo el flujo en litros a la mitad ( $\frac{1}{2}$ ) de LPM, repitiendo los pasos 2 a 4 anteriores.
6. Cuando su saturación de oxígeno es del **92% o mayor en reposo y del 90% o mayor al realizar actividades o ejercicio, o cuando esté acostado**, a la  $\frac{1}{2}$  de LPM, apague entonces el oxígeno.

# Examen de sí mismo sin oxígeno cuando esté en reposo, caminando o acostado.

1. Es importante que se examine a sí mismo sin oxígeno al realizar una actividad o ejercicio.
2. Si su SpO2 es del 92% o mayor en reposo y del 90% o mayor al realizar actividades o ejercicios, o cuando esté acostado, y no tiene ninguna señal o síntoma de falta de aliento (dificultad para respirar), usted no necesita el oxígeno.
3. Si vuelven las señales o síntomas de falta de aliento, encienda de nuevo el oxígeno en el nivel de flujo de litros más bajo hasta que su pulsioxímetro marque 92% o mayor en reposo y 90% o mayor al realizar actividades o ejercicios, o cuando esté acostado.

# Interrupción (suspensión) del oxígeno

1. Puede dejar el oxígeno si ha estado sin él durante un período de 24 a 48 horas y su saturación de oxígeno es del **92% o mayor en reposo** y **del 90% o mayor** al realizar actividades o ejercicios, o cuando esté acostado.
2. Contacte a su médico, neumólogo o coordinador de oxígeno para que se recoja el equipo en un plazo de 5 días hábiles.

## Ejercicios de respiración:

Rotación de hombros (empiece con este ejercicio)

1. Levante los hombros hasta las orejas, de vuelta hacia su silla y abajo hacia las caderas.
2. Este ejercicio le mejora la postura, le expande las costillas y pulmones cuando respira profundo.



Ejercicios de respiración: Complete un ejercicio de rotación de hombros antes de un ejercicio de respiración profunda

## “Renovar”

Respiración profunda con respiración con el vientre

1. Con los labios cerrados, INHALE por la nariz (respire el olor de las rosas) a medida que SAQUE EL ESTÓMAGO.
2. Al inhalar dígame a sí mismo: “Renovar”.
3. Contenga la respiración de 3 a 6 segundos.
4. Haga esto 10 veces, de 3 a 4 veces al día.

Exhale con los labios fruncidos (como si fuera a apagar una vela)  
y respire con el vientre

“Relajarse”

1. EXHALE por los labios fruncidos (como si estuviera apagando las velitas de su pastel de cumpleaños, o como si estuviera silbando) a medida que META EL ESTÓMAGO,
2. Dígase a sí mismo: “Relajarte”.
3. Haga esto 10 veces, de 3 a 4 veces al día.

# ¡FELICIDADES!

- ▶ ¡Hizo un trabajo excelente!
- ▶ Continúe protegiéndose.
- ▶ Le recomendamos que siga usando una mascarilla en público, lavarse las manos durante el día y mantener su sana distancia.
- ▶ Gracias por todo lo que está haciendo para mantenerse a usted mismo y a su comunidad sanos y fuertes.
- ▶ ¡Le apreciamos! Manténgase seguro y sano.