

▶ 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 (SpO₂)

- ▶ 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 SpO₂ (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.**

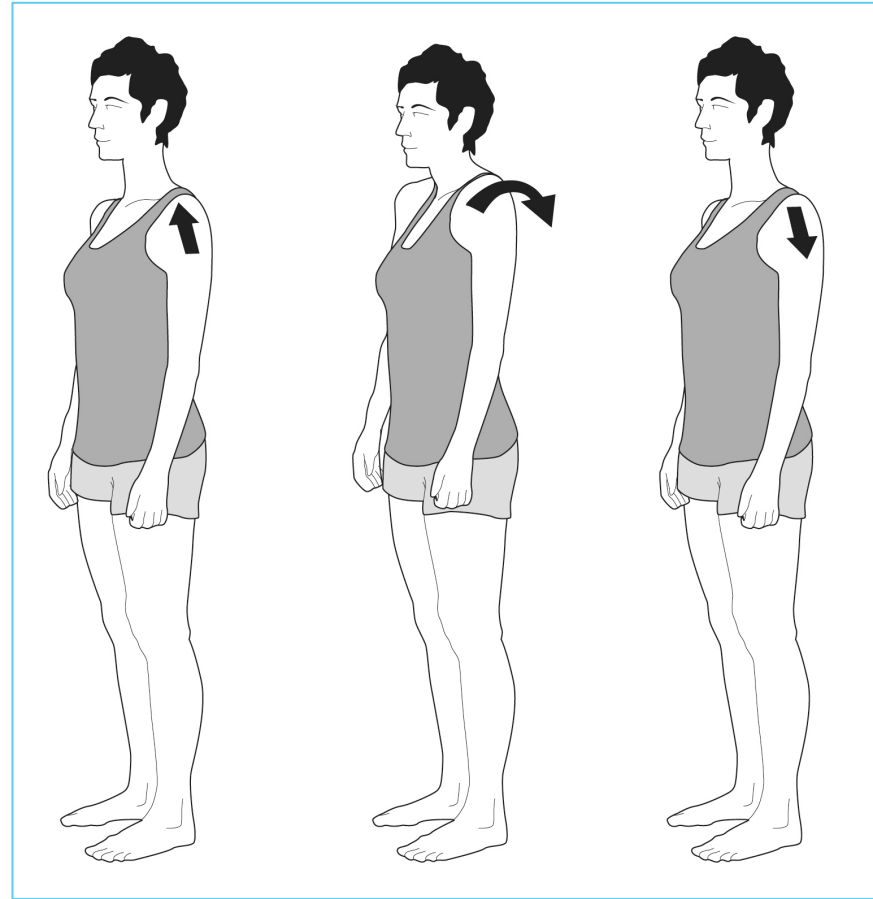
Interrupción (suspensión) del oxígeno

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)

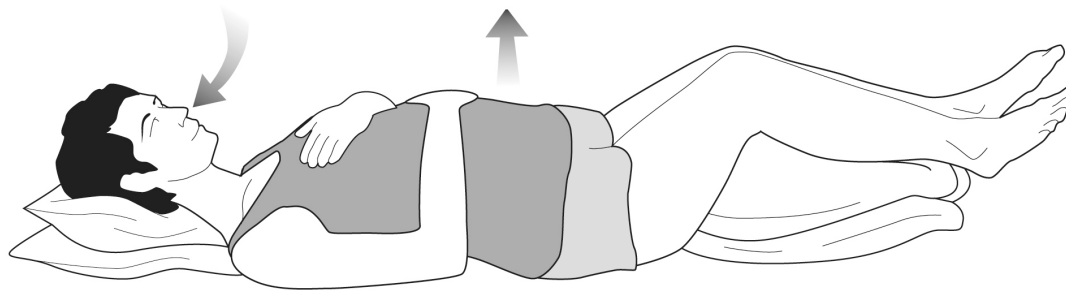
1. Levante los hombros hasta las orejas, de vuelta hacia su silla y abajo hacia las caderas.
2. Este ejercicio le mejora la postura, le expande las costillas y pulmones cuando respira profundo.



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

“Renovar”

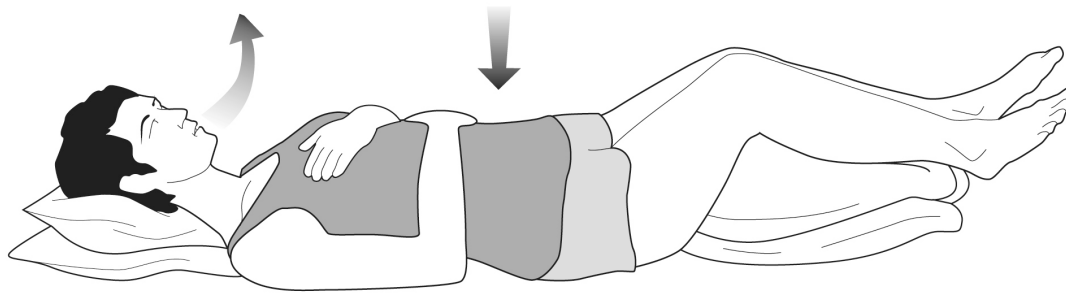
Respiración profunda con respiración con el vientre



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.