

Saturación de oxígeno descifra en que etapa del Covid-19 estás contagiado

El oxímetro es un pequeño aparato que se coloca en la punta del dedo y que puede darte información valiosa sobre tu salud durante el Covid-19 o cualquier enfermedad respiratoria. Su funcionamiento se debe a la emisión de rayos de luz que atraviesan la piel y permiten leer el nivel de saturación de oxígeno de una persona en segundos.

Toda persona sana debe tener el nivel de saturación de oxígeno de 95 hacia arriba. En una persona con Covid-19, o con cualquier infección respiratoria, el nivel de oxígeno puede bajar rápidamente sin que la persona lo note, hasta que llega a niveles graves.

En este sentido, el médico Julio Castro recomienda su uso, y ha establecido los siguientes parámetros:

- Normal: igual o mayor a 95.
- Alerta amarilla: de 90 a 95.
- Alerta roja: en caso que esté de 90 para abajo, así que debe buscar atención médica urgente.

Asimismo, indicó que el oxímetro, también conocido como saturómetro, es bastante acertado en su medición, de acuerdo a lo reseñado en El Estímulo.

5 claves para estar seguros de su uso correcto

1. **Frío.** Tener las manos frías puede entorpecer la lectura del oxígeno. Es recomendable calentarlas un poco antes de usar el oxímetro, frotándolas una contra otra.
2. **Uñas.** Las uñas pintadas o demasiado largas pueden obstaculizar que los rayos de luz del aparato lean bien los niveles de oxígeno en sangre. Esto empeora con los esmaltes, que dificultan notablemente la medición.
3. **Dedo.** Es mejor usar el dedo índice o el del medio. Hay que introducirlo por completo dentro del aparato.
4. **Esperar.** Los niveles de oxígeno reflejados en el oxímetro varían al principio. Hay que esperar de 20 a 30 segundos para que se fije en el nivel correcto.
5. **Registro.** Mantener un registro de los valores de cada persona ayudará a notar rápidamente un comportamiento irregular o un descenso significativo.

Cabe resaltar que cuando hay insuficiencia respiratoria, el cuerpo empieza a buscar cómo compensarla, y así es como comienzan las complicaciones en los pulmones y otros órganos.

Con información de Caraota Digital