

Si eres un paciente con enfermedad  
**RESPIRATORIA**  
*crónica,*

Tu condición de salud requiere un cuidado especial

## ¿POR QUÉ?

El COVID-19 puede afectar tus vías respiratorias (nariz, garganta, bronquios, pulmones) y posiblemente derivar en neumonía o síntomas más graves de la enfermedad por coronavirus.

## POR ESTO ES IMPORTANTE QUE TENGAS PRESENTE:

**Procura quedarte en casa.** Si debes salir, evita aglomeraciones y conserva una distancia de 2 metros entre tú y las demás personas.

**Cumple rigurosamente las medidas de higiene y autocuidado:** lava tus manos con agua y jabón frecuentemente, usa tapabocas y limpia con frecuencia objetos y superficies.





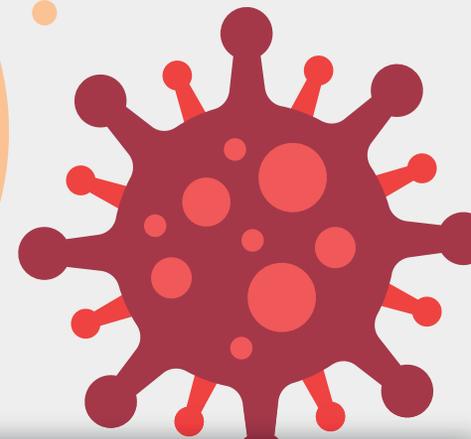
**Continúa el tratamiento ordenado por tu médico y no lo suspendas.** Esto incluye los inhaladores y el oxígeno, si requieres de él.

**Protégete de contagios** aún en casa y si algún miembro del hogar presenta algún síntoma respiratorio, debe permanecer aislado.



**Si estás enfermo, cambia el tapabocas cada vez que esté húmedo** por las secreciones y lávate las manos después de realizar el cambio.

**Monitorea tus síntomas habituales:** tos, flema y leve dificultad para respirar. Si alguno de estos tres síntomas empeora ¡Pide asistencia médica inmediata!



## UN TIP ADICIONAL:

Si tienes en casa un **pulsioxímetro** para medir la cantidad de **oxígeno** presente en la **sangre**, te damos 6 consejos para hacerlo de una forma segura y precisa:

- 1** **Lávate las manos** antes y después de usarlo.
- 2** **Limpia y desinfecta** el dispositivo antes y después de cada uso.
- 3** Es ideal que tengas tus **uñas limpias** y sin restos de esmalte.

**4**

Para que no se alteren los resultados, **guarda reposo por lo menos 5 minutos** antes de hacer la medición.



**5**

Al realizar la medición es esencial **no moverse** y estar lo más quieto posible.

**6**

Toma nota de los resultados de cada medición y el horario en que la realizas. Ten en cuenta que el valor normal debe estar siempre por encima de 92%; si notas que este valor va disminuyendo debes informarlo a tu médico de manera oportuna.

