

Oximetría nocturna en el hogar

¿Qué es la oximetría?

La oximetría (nocturna) en el hogar es un dispositivo pequeño que hace un seguimiento y registra los niveles de oxígeno en la sangre. Esta prueba se realiza en casa mientras que usted duerme.

¿Por qué la necesito?

Su médico podría recomendar la oximetría nocturna en el hogar para:

- **Evaluar su necesidad de empezar, continuar, o aumentar el oxígeno en casa** debido a ciertas condiciones médicas.
- **Detectar la apnea obstructiva del sueño (OSA, por sus siglas en inglés).** La OSA es una enfermedad del sueño que afecta su respiración mientras duerme. Si los niveles de oxígeno bajan demasiado, usted puede tener OSA. La oximetría en casa no es para diagnosticar la OSA, pero puede mostrar si necesita atención urgente o pruebas adicionales. Para más información sobre esta enfermedad, vea el folleto informativo [Obstructive Sleep Apnea \(OSA\) \(Apnea obstructiva del sueño \[OSA\]\)](#).

¿Qué sucede antes de la prueba?

- 1 Obtenga el equipo.** Es posible que la clínica le envíe el equipo que usted necesita o por medio de un proveedor de equipo médico doméstico. El equipo incluye:
 - Un **oxímetro**, el dispositivo que registra sus niveles de oxígeno en la sangre. Algunos oxímetros se llevan en la muñeca como un reloj.
 - Un **sensor de oxígeno** que se engancha en su dedo y el cable que lo conecta al oxímetro.
 - Un **cuaderno** o papel para registrar cuándo se inicia y se detiene la prueba y en qué momento usted se quita la pinza del dedo para levantarse durante la noche.
- 2 Prepárese para la prueba.** Usted seguirá su rutina diaria normal. Pregunte a su médico si necesita dejar de tomar sus medicamentos. Si usted usa oxígeno, su médico le dirá si tendrá que usarlo o no durante la prueba.



La oximetría nocturna mide y registra los niveles de oxígeno en la sangre mientras duerme. Esta foto muestra uno de los tipos de oxímetros que se puede usar.

- 3 Configure su equipo y acuéstese.** Alistase para dormir a su hora habitual, siguiendo estos pasos adicionales.
 - **Colóquese el sensor de oxígeno.** La mayoría de las veces, éste será una pinza que se coloca en el dedo. El sensor se puede colocar en cualquier mano y en cualquier dedo, excepto el pulgar. Para comprobar que el sensor funciona bien, quítese el esmalte de uñas o uña artificial del dedo en el que se colocará la pinza. Asegúrese de introducir el dedo hasta el fondo de la pinza.
 - **Conecte y fije el cable.** Conecte el cable al oxímetro. Para evitar que la pinza se le caiga del dedo, puede fijar el cable al dedo con una cinta adhesiva o una curita Band-aid. (No apriete la cinta demasiado).
 - **Encienda el oxímetro.** Algunos oxímetros se encienden automáticamente al conectarlos. Otros también tienen un botón de encendido que es necesario presionar. Al encenderse el oxímetro, en la pantalla deberá aparecer la fecha, hora y otra información. Tome nota de la hora en el cuaderno.

¿Qué sucede durante la prueba?

Durante la prueba, trate de dormir como de costumbre. El oxímetro muestra y registra la saturación del oxígeno (O₂ sat) y el ritmo cardíaco. Asegúrese de dejar el equipo encendido toda la noche. Recuerde:

- **Si se levanta durante la noche**, lleve el oxímetro consigo o desconecte el cable y deje el oxímetro junto a la cama. Si desconecta el cable, recuerde volverlo a conectarlo cuando regrese a la cama y **tome nota de la hora**.
- **Si el sensor causa molestias en el dedo**, cámbielo a otro dedo. **Tome nota de la hora**.
- **Si suele utilizar oxígeno y siente que le falta el aire**, póngase el oxígeno de nuevo y continúe la prueba. **Tome nota de la hora**.

¿Qué sucede después de la prueba?

- Cuando se levante por la mañana, **apague el oxímetro y quítese la pinza**. Tome nota de la hora.
- **No quite las baterías del aparato**. Sacar las baterías hará que se borren los resultados.
- **Devuelva el equipo y sus notas**. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica.
- **Haga una cita de seguimiento con su médico** para hablar sobre los resultados y los siguientes pasos a tomar. Puede que necesite pruebas del sueño adicionales para confirmar el diagnóstico de apnea del sueño y decidir el mejor tratamiento.

Cómo hablar con sus proveedores de atención médica sobre la oximetría en el hogar

La siguiente tabla muestra los posibles beneficios y riesgos más comunes, así como las alternativas a la oximetría en el hogar. Es posible que haya otros beneficios y riesgos que apliquen a su situación médica particular. Lo más importante para aprender sobre sus beneficios y riesgos es hablar con su proveedor de atención médica. No olvide preguntar cualquier duda que tenga.

Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Alternativas
<p>La oximetría en casa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayuda a evaluar la necesidad de oxígeno en el hogar basados en diferentes condiciones médicas• Puede ser un primer paso en la detección de apnea obstructiva del sueño (OSA).• Ofrece la comodidad de estar en casa.	<p>La oximetría en el hogar es segura.</p> <p>Los problemas más comunes resultan de no usar el equipo adecuadamente, lo que puede causar resultados inadecuados.</p>	<p>Otras alternativas a la oximetría en el hogar incluyen pruebas del sueño en casa y estudios del sueño en un laboratorio (PSG, por sus siglas en inglés).</p> <p>Las pruebas del sueño usan sensores que se colocan en su cuerpo para medir y registrar información detallada mientras usted duerme. La información se puede usar para diagnosticar la OSA u otros problemas.</p>