



# ACTUAR BIEN

frente al COVID-19

**TE HACE BIEN**

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA  
DE COLOMBIA

VIGILADO

WegilaboSuperSalud



Con esta herramienta de seguimiento y autoevaluación te acompañamos para el monitoreo de tus síntomas y el cuidado en casa.



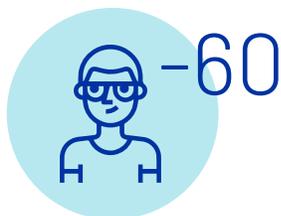
## > ¿Cómo funciona?

Esta es una herramienta que te ayudará a controlar y entender mejor tus síntomas, así como la evolución de tu enfermedad.

- 1 Utilízala si tienes sospecha o diagnóstico de contagio.
- 2 Diligencia la información diariamente, durante 14 días, cuando inicien los síntomas o después de haber estado expuesto a riesgo de contagio.
- 3 Mantenla a la mano y compara tus resultados con los días anteriores.

## > Factores de riesgo

### EDAD



Si eres mayor de 60 años, procura estar mucho más atento a la evolución de tus síntomas y sigue estrictamente las recomendaciones, tienes mayor riesgo de complicaciones y tu cuidado es fundamental.

## ¿TIENES O HAS TENIDO ALGUNA DE ESTAS ENFERMEDADES?

 Ninguna

 Asma adulto

 Enfermedad renal crónica

 EPOC

 Obesidad

 Presión arterial alta o infarto cardiaco

 Diabetes

 VIH

 Artritis reumatoide

 Uso crónico de esteroides o inmunosupresores

 Otras inmunosupresiones

 Cáncer en tratamiento con quimio o radioterapia

Si señalaste una o más enfermedades, debes **tener un mayor cuidado**. En caso de que resultes contagiado, puedes tener un mayor riesgo de complicaciones.



**CUÍDATE** aún si no tienes el resultado de la prueba, **ASÍ TAMBIÉN CUIDAS A LOS DEMÁS.**



**¿Hace cuánto tiempo estás enfermo?**

Por estar en el pico de la epidemia de COVID-19 en Colombia, debes considerarte positivo, aun sin una prueba, a partir del inicio de tus síntomas o en caso de tener un contacto con una persona positiva para el virus.

**1. Si no tienes síntomas, pero sospechas por contacto con una persona COVID-19 positiva.**

Ingresa la fecha en la que tuviste contacto con la persona contagiada como **día 1** y cuenta 14 días para cuidarte marcándolos con una X.

DÍA 1 dd/mm Fecha de contacto con persona COVID positiva	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14		

Si al día 14 no presentas síntomas, podrás levantar tu aislamiento voluntario y continuar con las medidas de prevención y cuidado (distanciamiento social, uso de tapabocas y lavado frecuente de manos).

## 2. Si presentas síntomas, escucha tu cuerpo

Tómate un momento cada día para evaluar la evolución de tus síntomas, nadie conoce tu cuerpo mejor que tú mismo y este seguimiento nos ayudará a estar tranquilos y actuar cuando sea necesario.

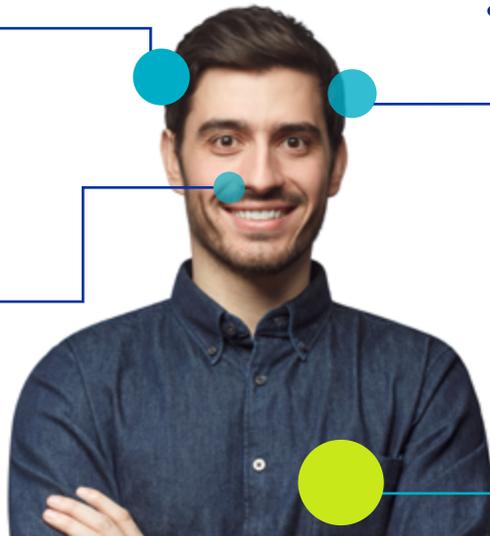
### Síntomas de alarma



**Estado de conciencia:** si te has sentido desorientado, somnoliento o has perdido la conciencia, es un **signo de alarma**.



**Dificultad para respirar:** es el principal **signo de alarma** cuando sientes dificultad para respirar al comer, hablar, beber, moverte o vestirte.



**Fiebre:** debes tomarla con termómetro y estar por encima de 38° C. Si esta condición permanece más de 10 días y no mejora con medicamentos, es un **signo de alarma**.



**Dolor en el pecho:** si sientes un dolor que te dificulta la respiración, nuevo o que agrava uno que ya tenías, es un **signo de alarma**.

### Otros síntomas



**Expectoración o tos con flema:** debes estar atento a la flema y su color. Si la flema se presenta con sangre, es un **signo de alarma**.



**Alteraciones del gusto y el olfato:** selecciona un olor y un sabor que reconozcas fácilmente. Describe diariamente si cambia el olor o no lo hueles, o si cambia el sabor o ya no te sabe a nada.



**Malestar general, fatiga o cansancio severo:** es uno de los síntomas más comunes y puede durar entre 3 y 4 semanas después de los 14 días iniciales del contagio.



**Otros síntomas comunes que puedes sentir son:** Carraspera o dolor en la garganta, dolor de estómago, vómito, náuseas, diarrea, congestión nasal, ojos rojos, dolor articular, dolor de cabeza o brote en piel.



Si eres una persona mayor de 80 años tu temperatura debe ser inferior a 37,2° C. Asiste al servicio de urgencias en caso de que esta sea mayor.



### 3. Si sientes síntomas, diligencia la siguiente información:

Ingresa la fecha en la que sentiste los síntomas y hazle seguimiento durante los próximos 13 días. Entre los días 6 y 12 que ves en colores es donde más atento debes estar a los signos de alarma.

Si al **día 13** no presentas fiebre, no estás usando medicamentos para controlarla y no tienes dificultad para respirar, podrás levantar tu aislamiento voluntario y continuar con las medidas de prevención y cuidado.

DÍA 1 dd/mm Fecha de inicio de síntomas	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6 ●	DÍA 7 ●
	DÍA 8 ●	DÍA 9 ●	DÍA 10 ●	DÍA 11 ●	DÍA 12 ●	DÍA 13

A partir del día 13 puedes levantar el aislamiento, sin embargo, es posible que sigas con algunos síntomas leves como tos y malestar general, que incluso pueden durar unos días, lo cual no significa que contagiarás a alguien, pero sí deberás continuar con las medidas de distanciamiento social, uso del tapabocas y lavado frecuente de manos.

**Si notas algún signo de alarma, asiste de inmediato al los servicios exclusivos para atención de urgencias COVID-19.**

SEDES URGENCIAS EPS Y PAC

SEDES SALUD SURA PÓLIZA



## 4. Diario de síntomas

Tres veces al día, haz seguimiento a la evolución de tus síntomas, especialmente a los que ya sabes que pueden ser signos de alarma y acude a un servicio de urgencias de ser necesario:

- **Fiebre:** escribe tu temperatura
- **Tos:** escribe **SÍ** o **NO**
- **Dificultad respiratoria:** escribe **SÍ** o **NO**
- **¿Estás consciente?:** escribe **SÍ** o **NO**
- **Dolor en el pecho:** escribe **SÍ** o **NO**
- **Saturación de oxígeno:** si tienes pulsioxímetro, escribe el valor de la medición. Si no tienes, diligencia **SÍ** o **NO** identificando coloración morada o azul alrededor de tu boca o en los dedos de tus manos.

### RANGOS DE NORMALIDAD EN LA SATURACIÓN DE OXÍGENO



**Ciudades con mar:** 90 % o más.



**Ciudades en el interior del país:** 93 % o más.



**Niños en el interior del país:** 92 % o más.



**Embarazadas:** 95 %

						
	Fiebre	Tos	Dificultad respiratoria	¿Estás consciente?	Dolor en el pecho	Saturación de oxígeno/ Cambios coloración boca y manos
DÍA 1						
DÍA 2						
DÍA 3						
DÍA 4						
DÍA 5						
DÍA 6						
DÍA 7						
DÍA 8						
DÍA 9						
DÍA 10						
DÍA 11						
DÍA 12						
DÍA 13						

Recuerda que si tus síntomas no mejoran, debes dirigirte a nuestros servicios exclusivos de urgencias COVID-19 o si tus síntomas son leves y requieres acompañamiento, comunícate con nuestros canales virtuales o asiste a nuestras sedes de atención COVID-19.



## Línea de Orientación y Atención Médica

**Póliza de salud:** Medellín, Bogotá y Cali 437 8888 desde otras ciudades 01 8000 518 888 Celular #888 / Opción 0

**EPS y PAC:** Medellín 448 6115 / Bogotá 489 7941 desde otras ciudades 01 8000 519 519 / Opción 0

**ARL:** Medellín 444 4578 / Bogotá 405 5911 desde otras ciudades 01 8000 511 414 / Opción 0



## WhatsApp

**Atención médica exclusiva COVID-19:**

**EPS y PAC:** 317 518 02 37

**Póliza de salud:** 315 275 78 88 – opción 1 – 1



## Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra

**App Seguros SURA**



Conoce aquí las sedes para Póliza de Salud

Sedes Salud SURA

Red externa

Conoce aquí las sedes para  
EPS y Plan Complementario

En ningún caso estas recomendaciones reemplazan la consulta médica por cualquiera de nuestros canales habilitados, por el contrario, es una herramienta que nos permitirá identificar tus riesgos y nos permitirá acompañarte mejor en el cuidado de tu salud.

