



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.



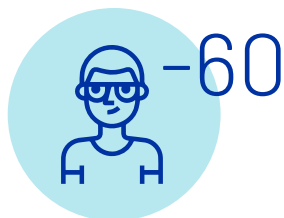
> ¿Cómo funciona?

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**.



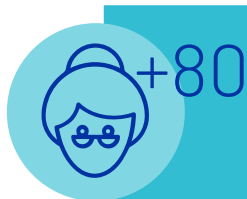
Alteraciones del gusto y el olfato: selecciona un olor y un sabor que reconozcas fácilmente. Describe diariamente si cambia el olor o no lo hueles, o si cambia el sabor o ya no te sabe a nada.



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.

