Cómo el monitoreo de salud en casa mejora el cuidado de personas mayores en Santiago

Cuando uno cuida a un adulto mayor en casa, la tranquilidad no se compra, se construye paso a paso. Durante más de cuarenta años he trabajado como tecnóloga médica visitando hogares en Santiago, y he visto cómo el monitoreo de salud en casa puede transformar una situación de incertidumbre en una rutina manejable. No se trata solo de tener un tensiómetro o un oxímetro en el velador; se trata de saber interpretar esos números y actuar a tiempo.

Muchas familias me llaman después de una urgencia: una caída, un mareo, una presión que no baja. En ese momento el monitoreo de salud en casa ya no es un lujo, es una necesidad. Pero lo ideal es empezar antes, cuando todo está estable, para establecer una línea de base que permita detectar cambios sutiles. Por eso quiero compartir lo que he aprendido en estas décadas: cómo armar un sistema sencillo pero efectivo, sin caer en la obsesión por los datos ni en la falsa seguridad de los dispositivos.

¿Qué significa realmente monitorear la salud en casa?

Monitorear no es lo mismo que medir por medir. He visto familias que compran un oxímetro de pulso y toman la saturación tres veces al día, pero luego no saben qué hacer cuando el valor baja de 94%. El monitoreo de salud en casa implica cuatro cosas: medir con técnica correcta, registrar con frecuencia adecuada, interpretar según el contexto de la persona, y saber cuándo pedir ayuda profesional.

En mis visitas, lo primero que hago es enseñar a la familia a tomar la presión arterial correctamente: con el brazo apoyado a la altura del corazón, después de cinco minutos de reposo, y usando el manguito del tamaño adecuado. Parece básico, pero el error más común es hacerlo apurado, después de comer o con el brazo colgando. Una medición mal tomada puede llevar a decisiones equivocadas, como ajustar un medicamento que no lo necesita.



Los signos vitales que realmente importan

No necesitas un hospital en casa. Con cuatro parámetros básicos puedes cubrir la mayoría de las alertas tempranas:

- Presión arterial (sistólica y diastólica) y frecuencia cardíaca.
- Saturación de oxígeno, especialmente en personas con enfermedades respiratorias o cardíacas.
- Temperatura corporal, que puede indicar infección antes de que aparezcan otros síntomas.

- Peso corporal, porque cambios bruscos pueden señalar retención de líquidos o desnutrición.

Estos cuatro datos, tomados con regularidad y anotados en un cuaderno o una hoja de cálculo simple, le dan al médico o al enfermero una foto mucho más útil que una consulta aislada. En mi experiencia, el valor no está en la medición aislada sino en la tendencia: una presión que sube 5 mmHg cada semana es más preocupante que un pico aislado después de una discusión familiar.

La experiencia de implementar un sistema en casa

Recuerdo el caso de una señora de 82 años en Ñuñoa, con diabetes e hipertensión. Su hija había comprado un monitor de glucosa, un tensiómetro digital y una balanza, pero los aparatos acumulaban polvo porque nadie sabía cómo integrarlos en la rutina diaria. Cuando empecé a visitarlas, lo primero que hicimos fue establecer un horario fijo: cada mañana, después del desayuno y antes de la siesta, la señora se sentaba en su sillón favorito, la hija tomaba las mediciones y las anotaba en una libreta verde que dejaban sobre la mesa del comedor. Ese pequeño ritual no solo organizó los datos, sino que le dio a la madre una sensación de control sobre su salud, y a la hija, la tranquilidad de estar haciendo algo concreto.

Esa es la clave: el monitoreo de salud en casa funciona cuando se integra en la vida cotidiana, no cuando se convierte en una tarea más que genera ansiedad. Por eso recomiendo empezar con un solo parámetro, dominarlo, y luego agregar otros. No intentes hacer todo el primer mes.

En mi sitio web, inyeccionesycuidados monitoreo de salud en casa es un concepto que tratamos de hacer práctico: no solo te tomamos la presión o la temperatura, sino que te explicamos qué significa ese número y qué hacer si se sale del rango esperado. Muchas familias me dicen que después de la primera visita entienden por qué su padre tiene la presión baja por las mañanas, o por qué la saturación cae después de una comida pesada. Ese conocimiento cambia la forma de cuidar.



Qué dispositivos valen la pena y cuáles no

No todo lo que venden en farmacias es útil. He visto tensiómetros de muñeca que dan lecturas erráticas, y termómetros infrarrojos de oído que marcan diferencias de hasta 0.8 °C entre una medición y otra. Mi recomendación, basada en años de uso, es invertir en un tensiómetro de brazo automático validado clínicamente (marca Omron o similar), un oxímetro de pulso con buena reputación (los que usan los hospitales, no los genéricos de internet), y un termómetro digital de contacto para la axila. La balanza puede ser la más sencilla que encuentres, siempre que sea digital y esté calibrada.

El error más caro que he visto es comprar un smartwatch que mide todo, pero que la persona mayor no se acostumbra a usar porque le parece incómodo o porque la batería dura poco. Un

dispositivo que no se usa no sirve. Prefiero un aparato simple que se use todos los días, a uno sofisticado que termine en un cajón.

Cuándo llamar a un profesional

Aquí viene el punto más delicado: el monitoreo en casa no reemplaza la visita de un técnico o un médico. De hecho, un buen monitoreo debería hacer más eficientes esas visitas, porque el profesional llega con datos previos y puede enfocarse en lo que realmente está cambiando. En Inyecciones y Cuidados, por ejemplo, cuando vamos a un domicilio llevamos nuestro equipo calibrado y comparamos sus lecturas con las que la familia ha tomado. Si hay diferencias grandes, ajustamos la técnica de medición en casa. Si los datos coinciden, podemos tomar decisiones más seguras, como modificar una dosis de insulina o recomendar una consulta médica.

He atendido casos donde el monitoreo domiciliario detectó una subida progresiva de la presión que el paciente no sentía, y que al ser confirmada por nosotros permitió ajustar el tratamiento antes de que ocurriera una crisis. Eso es exactamente lo que buscamos: prevenir, no solo reaccionar.

Por eso, cuando las familias me preguntan cómo empezar, les digo que el mejor primer paso es una visita profesional que evalúe el estado actual, enseñe la técnica correcta y recomiende el equipo adecuado. Luego, el monitoreo diario lo hacen ellos, y nosotros volvemos cada cierto tiempo para verificar, actualizar el plan y resolver dudas. Así, inyeccionesycuidados monitoreo de salud en casa se convierte en un sistema colaborativo, no en una carga para la familia.



Errores comunes que he visto en estos años

Para cerrar, quiero compartir tres errores que se repiten mucho, para que puedas evitarlos:

1. Medir siempre después de comer o al despertar, sin esperar el reposo necesario. Esto da valores artificialmente altos o bajos.
2. No anotar los resultados. La memoria falla y los patrones se pierden. Una libreta o una app simple basta.
3. Cambiar el tratamiento por cuenta propia basándose en una sola medición. Siempre hay que confirmar con varias tomas y, si es posible, con un profesional.

El monitoreo de salud en casa es una herramienta poderosa, pero solo si se usa con criterio. No se trata de tener el hospital en casa, sino de tener la información justa para cuidar mejor. En Inyecciones y Cuidados llevamos décadas haciéndolo, y cada familia que aprende a monitorear bien gana en autonomía y tranquilidad. Si estás en Santiago y quieres empezar, una visita inicial puede marcar la diferencia.