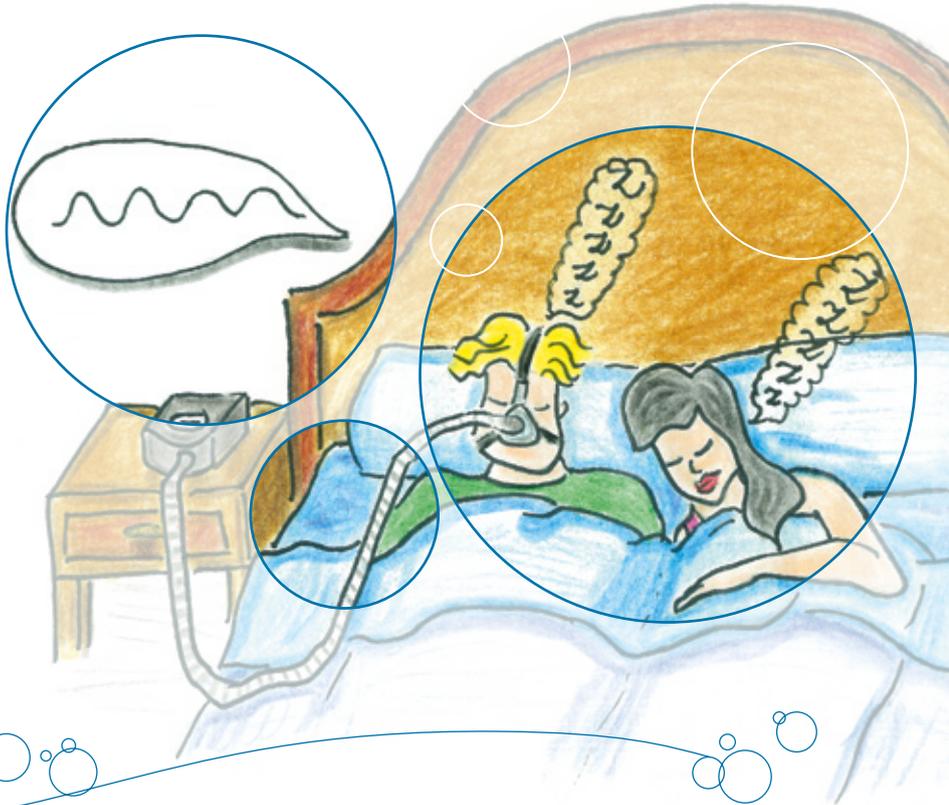


Guía para pacientes usuarios de CPAP

Área de Sueño y Ventilación Mecánica
de la Asociación Canaria de Neumología
y Cirugía Torácica



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias



ASOCIACIÓN CANARIA DE
NEUMOLOGÍA Y CIRUGÍA TORÁCICA

Índice

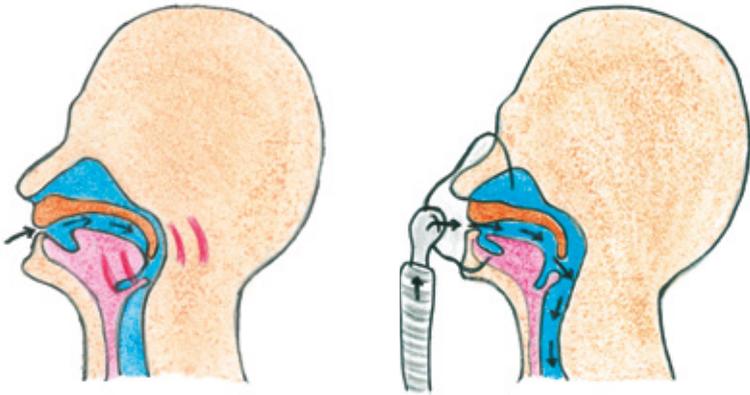


1	¿Qué es una CPAP y para qué sirve?	3
2	Beneficios del uso de la CPAP.....	4
3	¿Cómo es el equipo de CPAP?	6
4	¿Cómo debe usar la CPAP?	8
5	Mantenimiento e higiene del equipo	9
6	Preguntas frecuentes	10
7	No debe olvidar llevar unos hábitos de vida saludables	12
8	Puntos clave.....	14



① ¿Qué es una CPAP y para qué sirve?

La **CPAP** es un **aparato que proporciona aire a una presión continua** a través de la vía aérea, que **evita las pausas respiratorias (apneas) propias del SAHS (Síndrome de Apnea Hipopnea del Sueño)**



El **SAHS** es una **enfermedad frecuente que se caracteriza por pausas respiratorias durante el sueño**, acompañadas de **ronquido** de gran intensidad, que **disminuyen la cantidad y la calidad del sueño**, dando lugar a somnolencia excesiva en situaciones en las que uno no debiera dormirse (en el trabajo, conduciendo, leyendo...)

Por otra parte, las pausas en la respiración hacen que descienda el oxígeno en sangre, causando graves problemas cardiovasculares (hipertensión arterial, infartos de miocardio, arritmias cardíacas, accidentes cerebrovasculares...)

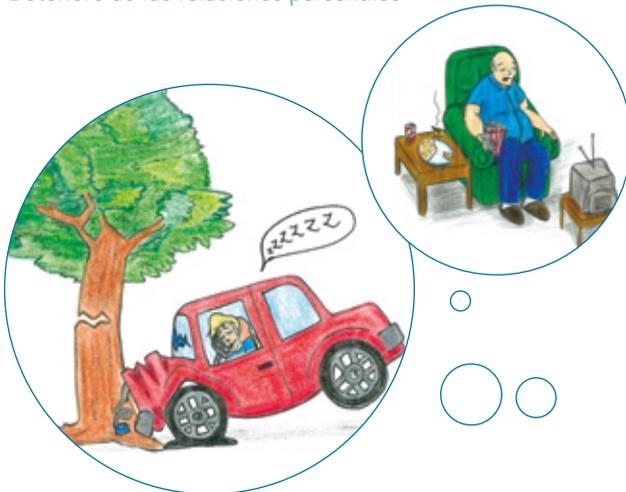
La CPAP es un tratamiento que consigue regular la respiración logrando así un sueño eficaz y reparador

② Beneficios del uso de la CPAP

La **apnea del sueño (SAHS)** no tratada es **causa de múltiples problemas que llegan a afectar a la calidad de vida de las personas** que la padecen

Entre estos pueden aparecer los siguientes:

- Riesgo de accidentes de tráfico y laborales
- Hipertensión arterial
- Enfermedades cardiovasculares (arritmias, infartos e ictus)
- Depresión, irritabilidad, dificultad para concentrarse
- Disminución del deseo sexual o impotencia
- Deterioro de las relaciones personales



El uso regular de la CPAP producirá, por tanto, los siguientes beneficios:

- Menor somnolencia durante el día
- Mejor rendimiento: más capacidad de memoria, atención y concentración
- Menor riesgo de accidentes de tráfico y laborales
- Mejor estado de ánimo
- Reducción del número de despertares para ir al baño
- Reducción de la hipertensión arterial y del riesgo cardiovascular
- Reducción/desaparición del ronquido
- Mejora del descanso del paciente y su pareja
- En general, mejoría de la calidad de vida

Para obtener todos estos beneficios debe usar la CPAP de forma regular siempre que duerma; si no lo hace, su problema volverá a aparecer

③ ¿Cómo es el equipo de CPAP ?



Consta de un dispositivo generador de aire a presión, filtro de entrada de aire, tubo de conducción, mascarilla y arnés o cinta de sujeción

NO es oxígeno

1 DISPOSITIVO

Es un compresor o turbina, generador de aire a presión, de 4 a 20 cm H₂O, que va conectado a la red eléctrica

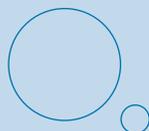
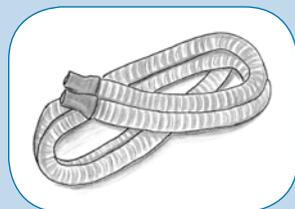
Consta de:

- Botón de encendido/apagado
- La mayoría disponen de botón de rampa (si se activa, la presión de aire va aumentando poco a poco hasta llegar a la presión programada en el dispositivo, que será la recomendada por su médico)
- Filtro que retiene la entrada de partículas de polvo



2 TUBO O TUBULADURA

- Sirve para conducir el aire
- Se conecta al dispositivo y a la mascarilla
- Es grueso y flexible
- Lleva el aire desde el generador hasta la mascarilla
- Debe estar siempre limpio, sin humedad en el interior y sin fugas o roturas



Todas tienen un orificio de salida de aire que NO debe taparse

3 MASCARILLA

Cada persona debe tener la que mejor tolere
Es fundamental para que pueda adaptarse al tratamiento

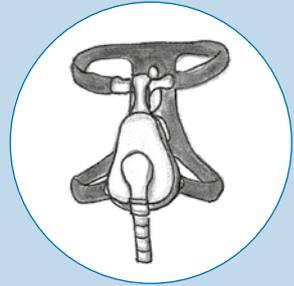
Puede ser:

- **Nasal:** Si cubre solo la nariz
- **Buconasal:** Si cubre nariz y boca
- **Conectores nasales:** Como unos tapones que se colocan en los orificios nasales



4 ARNÉS O CINTA

- Sirve para sujetar la mascarilla a la cabeza, y asegurar la mínima fuga posible de aire
- Existen varios tamaños y modelos



OPCIONALES

▪ **Humidificador / calentador:**

Colector, con **agua destilada** en su interior, que se conecta al generador, para humidificar y calentar el aire que llega por el tubo hasta la mascarilla

- Se colocará, si lo recomienda su médico, en caso de que haya sequedad nasal o de garganta

▪ **Mentonera:**

Cinta que se utiliza para sujetar el mentón y evitar abrir la boca durante los periodos de sueño

- Diferentes modelos y tamaños
- Se debe elegir la que mejor se adapte



④ ¿Cómo debe usar la CPAP?

Su equipo debe estar colocado en una superficie lisa y firme cerca de su cama. Los pasos que debe seguir para su empleo diario son los siguientes:

- 1 Asegúrese de que su equipo está correctamente enchufado a la red eléctrica y el cable de alimentación conectado a su aparato
- 2 Colóquese la mascarilla y ajústela bien utilizando el arnés. La mascarilla debe estar lo suficientemente ajustada como para que no fugue aire a su alrededor, pero sin que le produzca excesivas molestias
- 3 Encienda el equipo, acuéstese y compruebe que la mascarilla continúa sin fugar. En caso de notar fugas, ajústela nuevamente
- 4 Respire con normalidad permitiendo la entrada del aire
- 5 En caso de notar presión excesiva puede activar el botón de rampa, que incrementará progresivamente la presión hasta la prescrita por su médico
- 6 La mascarilla tiene un orificio, que es para permitir la salida del aire que usted espira; es **importante que no tape este orificio**
- 7 Coloque la tubuladura sin doblarla. Podrá dormir en la posición que usted quiera
- 8 En caso de querer ir al baño, puede hacerlo sin quitarse la mascarilla, desconectando la misma de la tubuladura y reconectándola al regresar
- 9 Cuando se despierte, apague el equipo, quítese la mascarilla, y desconéctelo de la corriente

Es importante que utilice la CPAP todas las noches (un mínimo de 4 horas), tal y como le ha indicado su médico

⑤ Mantenimiento e higiene del equipo

La limpieza del equipo deberá hacerla por la mañana y con el equipo desconectado de la corriente eléctrica, para que dé tiempo a que se seque, ya que bajo ningún concepto deberá poner en funcionamiento su equipo con alguna de las partes mojadas/húmedas

Debe limpiar cada uno de los accesorios del equipo con agua tibia y detergente suave neutro (tipo jabón de las manos), a continuación, aclarar con abundante agua y dejar secar; no dejar en lugar donde le dé la luz del sol directamente o puedan acceder animales

CADA DÍA:

- **Mascarilla:** recuerde desmontarla por completo. No utilice esponjas sobre las partes blandas
- Cuelgue el **tubo** de la CPAP en un perchero, o similar, evite guardarlo de manera que se pueda acodar/doblar
- Si tuviera **humidificador**, recuerde que debe cambiar el agua destilada cada día

CADA SEMANA:

- **Tubo:** para dejarlo secar cuélguelo de una percha
- **Arnés**
- **Humidificador**
- **Filtro**
- Con el equipo desconectado de la corriente eléctrica, limpie el **exterior del aparato** con un paño húmedo

Una buena higiene del equipo evitará el riesgo de infecciones



PUNTOS IMPORTANTES Y PRECAUCIONES GENERALES

- La empresa suministradora le indicará cuando debe reemplazar los filtros de su equipo
- Tenga cuidado y no derrame líquido encima de su equipo; si le ocurre, desconéctelo de la corriente eléctrica y séquelo inmediatamente. Tras hacer esto compruebe que funciona correctamente; si no es así, llame a la empresa suministradora
- Debe comprobar que cada una de las partes de su equipo, se encuentran en buen estado; puede hacerlo cuando haga la limpieza de éstos. En caso de detectar algún desperfecto, comuníquelo a la empresa suministradora

Si va a viajar, debe contactar con antelación con la empresa suministradora

⑥ Preguntas frecuentes



Es normal que tenga que tomarse un tiempo para adaptarse al dispositivo CPAP, pero es importante que no se rinda. En general los problemas desaparecen cuando usted se adapta a su uso

¿Cuándo debo usar la CPAP?

Debe usar el dispositivo CPAP cada vez que duerma, incluso durante la siesta

¿Crea dependencia la CPAP?

No crea dependencia, ni es un tratamiento peligroso. Si lo usa de manera correcta obtendrá grandes beneficios y sus problemas de sueño disminuirán considerablemente

Me molesta el ruido de la máquina o tengo miedo de que moleste a mi pareja

La mayoría de los dispositivos son muy silenciosos. Intente colocar el aparato en una superficie estable. En cuanto a su pareja, no se preocupe, dejará de roncar y de hacer las paradas respiratorias por las que consultó

Me cuesta sacar el aire con la CPAP puesta

Puede usar la opción de "RAMPA". Esta opción permite que la presión aumente poco a poco

El aire de la máquina es muy frío

Trate de conseguir una temperatura adecuada en la habitación. Deberá valorarse la colocación en su CPAP de un humidificador térmico

¿Por qué no debo fumar o tomar alcohol?

El tabaco irrita las vías respiratorias y hace que se agrave su trastorno del sueño provocando estrechamiento de las mismas

El alcohol produce una relajación de los músculos de la garganta que favorece las apneas

Vida sexual

Puede hacer vida sexual normal. Mejorará su vida sexual si utiliza el equipo de forma correcta y consigue un adecuado descanso



Duermo con la boca abierta o continuo roncando

Se podrá solucionar con una mentonera o cambiando la mascarilla por una buconasal

Roce de la mascarilla

Es posible que la mascarilla no sea la adecuada o que no se la haya colocado correctamente. No debe quedar demasiado apretada ni demasiado suelta y no debe dejar escapar el aire. Otra opción es acolchar los puntos de presión usando apósitos hidrocoloides

Obstrucción nasal y rinorrea

No deje de usar la CPAP. Puede que la obstrucción nasal mejore con el uso del dispositivo

Consulte con su médico. Le puede recetar un spray nasal que le ayude y es importante realizar lavados nasales antes y después del uso del equipo

Sequedad de ojos

Compruebe que la mascarilla está colocada correctamente. Es posible que precise cambiar de talla o modelo

Sequedad de nariz y boca

Podrá beneficiarse el uso del humidificador térmico

Aerofagia o abdomen hinchado

Duerma con la cabecera un poco elevada o coloque dos almohadas. Es preferible dormir de lado, preferentemente sobre el lado izquierdo

No dude en contactar con la empresa suministradora o con el equipo que le atiende siempre que lo necesite

⑦ No debe olvidar llevar unos hábitos de vida

1 SI TIENE SOBREPESO INTENTE DISMINUIRLO

El peso excesivo favorece los ronquidos y la aparición de apneas

2 NO TOMAR ALCOHOL A LA HORA DE CENAR

El alcohol favorece la aparición de apneas y ronquidos

3 NO FUMAR

Entre los muchos efectos nocivos que produce el tabaco está la inflamación de la vía aérea superior que favorece las apneas y los ronquidos

4 EVITAR MEDICACIÓN SEDANTE

Esta medicación agudiza las apneas durante el sueño
Sólo debe tomarla bajo prescripción médica

5 MANTENGA UNOS HÁBITOS DE DORMIR REGULARES

Es muy conveniente que se vaya a dormir siempre a la misma hora



6 DORMIR LAS HORAS SUFICIENTES

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño diarias

7 CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL PERIÓDICAMENTE

Se ha demostrado que la presencia de apneas durante el sueño favorece la aparición de hipertensión arterial

i Si ha de someterse a alguna intervención quirúrgica que requiera sedación o anestesia, comunique al anestesista que padece apnea del sueño

⑧ Puntos clave

1

La CPAP es un tratamiento que consigue regular la respiración logrando así un sueño eficaz y reparador

2

No es oxígeno



3

La CPAP no es peligrosa ni crea dependencia

4

Deberá usar la CPAP siempre que duerma (un mínimo de 4 horas). Si no lo hace, sus síntomas reaparecerán

5

Es normal que tenga que tomarse un tiempo para adaptarse al dispositivo de CPAP, pero es importante que no se rinda

6

Nunca tape
el orificio de
salida del aire

7

Una buena
higiene del
equipo evitará
el riesgo de
infecciones

8

No olvide
seguir unos
hábitos de vida
saludables

9

No dude en contactar
con la empresa
suministradora o
con el equipo que le
atiende siempre que lo
necesite

10

Acuda a sus
controles
médicos
periódicos

Autores

Dra. Ruth Pitti Pérez

Neumóloga
Hospital Universitario N^o S^a de Candelaria

D^a. Liliana Llanos Rodríguez

Enfermera
Hospital Universitario N^o S^a de Candelaria

Dra. Rosa Galindo Morales

Neumóloga
Hospital Universitario de Canarias

D. David Díaz Pérez

Enfermero
Hospital Universitario N^o S^a de Candelaria

Dra. Isabel Suárez Toste

Neumóloga
Hospital Universitario de Canarias

D^a. Isabel Zaldúa Ponce

Fisioterapeuta
Centro de Fisioterapia La Higuera

Dra. Ana Isabel Velázquez Benítez

Neumóloga
Hospital Universitario N^o S^a de Candelaria

Dra. Alicia Pérez Rodríguez

Neumóloga
Hospital Universitario N^o S^a de Candelaria

PATROCINADO POR:



ACTIVIDAD DEL GRUPO

