



Manual para el paciente

C.P.A.P.

Contse, S.A.

Ávda. Camino de los Cortijos 23 - 20700 San Sebastián de los Reyes (MADRID)
Tel.: 91 659 60 10 - Fax: 91 622 94 52 - www.contse.com - info@contse.com



INTRODUCCIÓN

♦ ¿EN QUÉ CONSISTEN LOS RONQUIDOS Y EN QUÉ SE DIFERENCIA DE LA APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO?

Durante el sueño, los músculos que controlan la lengua y el paladar mantienen abierta la vía respiratoria. Si estos músculos se relajan, la vía respiratoria se estrecha, bloqueando parcialmente el paso del aire. Al inspirar, las partes blandas de la garganta vibran, creando el sonido del ronquido.

Si la garganta es muy estrecha los músculos se relajan demasiado, la vía respiratoria puede bloquearse completamente impidiendo la respiración. A esta distorsión se la denomina Apnea Obstruccion del Sueño (AOS).



Después de un tiempo, el cerebro se da cuenta de que le falta oxígeno y alerta al cuerpo para que se despierte. Este ciclo puede repetirse cientos de veces en una noche interrumpiendo seriamente el sueño.

Hay diversas causas y factores agravantes que hacen que la garganta se estreche durante el sueño, originando ronquidos y AOS (obesidad, alcohol, tabaco, somníferos).

- 2 -



♦ ¿CÓMO SE PUEDE SABER SI ALGUIEN PADECE AOS?

Si escucha a la persona mientras duerme, oírá ronquidos seguidos de un periodo de silencio. Luego puede que haya un resoplido fuerte o un jadeo y la persona vuelva a respirar otra vez. Otro síntoma puede ser la excesiva somnolencia diurna (algunos pacientes no roncan) y un agravante, la obesidad.



♦ ¿CÓMO SE TRATA LA AOS?

Antiguamente, la única opción para pacientes que sufrían AOS gravemente era operarse.

No obstante, el tratamiento más simple y eficaz para AOS es el sistema de CPAP nasal. Este sistema consiste en llevar una mascarilla nasal sobre la nariz, que está conectada mediante un tubo a una bomba que funciona eléctricamente.

- 3 -

La bomba suministra aire continuamente a una presión ligeramente aumentada (de ahí su nombre: Presión de Aire Positiva y Continua o CPAP). Este aire a presión actúa manteniendo la vía superior abierta e impidiendo apneas.



¿QUÉ TIPO DE DISPOSITIVO NECESITO?

La AOS es el más común de los trastornos del sueño afectando a personas de cualquier edad, desde recién nacidos a adultos de cualquiera de los sexos. Alrededor de un 4% de mujeres y un 9% de hombres tienen distintos niveles tratables de AOS.

Además del CPAP, existen otros equipos que suministran el aire de diferente manera:

- **Auto-CPAP:**

Presión positiva automática en las vías respiratorias, que ajusta continuamente la presión de aire que usted requiere.

El equipo monitoriza su respiración durante la noche y ajusta la presión en función de lo que detecta en cada respiración, de modo que se mantengan las vías respiratorias abiertas.

La cantidad de presión de aire necesaria cambia a lo largo de la noche y también de una noche a la otra, influida por los patrones de sueño, la posición al dormir o la comida y bebida que consume durante el día.

Debido a que suministra únicamente la presión que usted necesita y en el momento en que lo necesita, este tipo de tratamiento tiende a suministrar presiones de tratamiento promedio más bajas y resulta más cómodo.

- **BPAP:**

Este tratamiento implica dos presiones, un nivel alto para cuando inspira y un nivel más bajo para cuando expira. Estos equipos detectan automáticamente cuándo inspira y cuándo expira, y basados en ello cambian el nivel de presión.

Este tipo de tratamiento es el adecuado para pacientes con enfermedades pulmonares tales como la EPOC, para personas que necesitan niveles de presión muy altos, o para quienes encuentran difícil respirar contra una presión fija.

¿QUÉ TIPO DE MASCARILLA NECESITO?

El uso de la mascarilla apropiada es esencial para el éxito de tratamiento. Necesita una mascarilla que sea cómoda y se ajuste correctamente.

Debe conseguir un buen ajuste sobre la cara, de modo que se eviten las fugas de aire por la mascarilla, ya que esto sería incómodo y reduciría la efectividad del tratamiento.

Por lo general se utiliza una mascarilla nasal que cubre la nariz. Sin embargo, algunas personas respiran por la boca mientras duermen. En este caso, la mejor opción es la mascarilla naso-oral, que cubre tanto la nariz como la boca.

¿CÓMO DEBO INSTALAR MI SISTEMA CPAP?

1. Coloque el aparato CPAP junto a la cama sobre una superficie plana, bien sobre la mesita de noche o en el suelo.
2. Encienda el aparato con el interruptor principal, puede que también sea necesario pulsar el botón de puesta en marcha de panel frontal. Algunos aparatos también tienen un mecanismo SmartStart que pone en marcha el aparato automáticamente una vez que se haya colocado la mascarilla y haya empezado a respirar, y para el aparato cuando se quita la mascarilla.
3. El siguiente paso es ponerse el sistema de mascarilla. Una vez montado, acople el tubo de aire al conector orientable en la base de la mascarilla modular. El otro extremo del tubo deberá unirse al conector de salida de aire en la parte delantera del aparato.

Colóquese el arnés sobre la cabeza y compruebe que las correas no estén torcidas. Encienda el aparato CPAP y coloque la almohadilla de modo que se ajuste cómodamente y no haya fuga de aire. Ajuste las correas del arnés. No las apriete demasiado; a veces es mejor tener una pequeña fuga hacia la parte inferior de la cara que apretar demasiado la mascarilla. No obstante, deberá eliminarse toda fuga de aire que vaya dirigida a los ojos ya que podría causar irritación de los mismos.

Si tiene continuos problemas para conseguir un buen y cómodo ajuste de la mascarilla, póngase en contacto con el centro de tratamiento de trastornos del sueño o con el distribuidor del equipo. Puede que le sugieran otro tamaño o tipo de almohadilla o arnés.

Cuando esté listo para dormir puede usar uno de los botones del temporizador de retardo (rampa 5 - 30 minutos). Estos botones retardan el comienzo de la presión completa del tratamiento, dándole tiempo para dormirse cómodamente.



PROBLEMAS MÁS FRECUENTES

→ Fuga de aire por la boca:

La mayoría de las personas duermen con la boca cerrada cuando utilizan la CPAP, pero a veces se escapa algo de aire por las esquinas de la boca, lo que causa irritación de la garganta.

Puede obtener una mascarilla nasobucal que cubre completamente la nariz y la boca, evitando así las pérdidas de aire. Otra alternativa es la mentonera para la barbilla, que mantiene la boca firmemente cerrada y le ayuda a evitar fugas de aire por la boca.

→ Sueño muy ligero y la CPAP me parece ruidosa:

Puede colar el aparato CPAP en otra habitación. No tiene más que usar un tubo de aire más largo o juntar dos tubos de aire mediante un conector de tubos.

Los humidificadores también ayudan amortiguando el ruido.

→ Irritación mucosas de la nariz:

En algunas personas, el aire seco y fresco de la CPAP nasal hace que la nariz moquee y estornuden, pero por lo general sólo dura unos días o una semana. Si esto no cambia, tendrá que plantearse la utilización de un humidificador térmico.



→ Noto el aire que respiro frío y me interrumpe el sueño:

Algunas personas experimentan sequedad de la nariz, boca y garganta cuando usan la CPAP nasal, en particular durante los meses de invierno. Si el aire que entra por la mascarilla está frío, le interrumpe el sueño, las alternativas son calentar la habitación o utilizar un humidificador.

→ A veces tengo la nariz tapada y tengo que respirar por la boca. ¿Qué me aconsejan?:

Puesto que la nariz es el único punto eficaz de entrada cuando usa la CPAP nasal, es necesario tenerla destapada. Comente con su médico el uso de un descongestionante nasal.

→ Según me voy quedando dormido, noto cómo se me escapa aire por la boca:

Necesita tener la boca cerrada mientras duerme para impedir que salga aire. Esto le puede resultar desagradable pero no es motivo de alarma. Puede utilizar el temporizador de retardo (rampa) para evitarlo, ya que la presión del aparato subirá gradualmente durante un período de tiempo antes de quedarse dormido.

→ Me despierto y me doy cuenta de que me he quitado la mascarilla mientras dormía:

Esto puede indicar que la presión CPAP no es suficiente para controlar completamente la apnea del sueño.

Comente este síntoma al médico que le trata la apnea. Es posible que un ligero incremento de la presión le solucione el problema.

→ Siento que cuando exhalo con la CPAP tengo que empujar contra el flujo de aire:

Algunas personas experimentan la necesidad de empujar contra el flujo de aire cuando exhalan. Si éste es su caso, puede que sienta que la presión le dificulta el exhalar, pero esto no es más que una sensación. El exhalar contra el flujo de aire se producirá automáticamente cuando esté durmiendo.

→ Me voy de viaje al extranjero. ¿Puedo utilizar el sistema CPAP en otros países?:

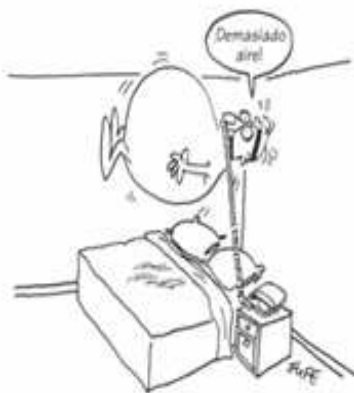
El sistema CPAP tiene un conmutador de modalidad para cambiar el suministro de energía, lo que significa que puede funcionar con los distintos suministros de energía en distintas partes del mundo.

ADVERTENCIAS RELATIVAS AL TRATAMIENTO CON CPAP

Se pueden producir durante el tratamiento con CPAP algunos síntomas como:

- o Dolor de cabeza.
- o Molestias en el oído o senos nasales.
- o Dolor de pecho.
- o Sequedad en nariz o boca.
- o Se siente ligeramente hinchado (traga aire mientras está despierto).
- o Moqueo, estornudos durante las primeras semanas.

Estos síntomas irán desapareciendo con su adaptación al tratamiento; si no, consulte a su médico.



MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DEL EQUIPO

La revisión de su equipo se realizará cada tres meses por parte de nuestros técnicos. No obstante, le recomendamos seguir algunas normas de limpieza que harán más confortable su tratamiento; alargarán la vida de su equipo:

- Limpie con frecuencia el filtro que hay en la parte posterior de equipo. La mayoría de averías se deben a la falta de limpieza de mismo.
- Lave diariamente la mascarilla y la silicona nasal con agua jabonosa para eliminar la grasa que puedan tener.
- El arnés para la cabeza puede lavarse con la ropa en la lavadora.
- Limpie el tubo de aire a menudo en agua jabonosa templada, pero no lo cuelgue a secar en el exterior, ya que el material plástico se deterioraría.



- Antes de irse a dormir lávese la cara. Así eliminará la grasa facial antes de colocarse la mascarilla, evitando un deterioro prematuro de la misma.
- Después de lavar todas las piezas. Enjuáguelas a fondo para eliminar todos los restos de jabón.
- Desenchufe el equipo y limpie el aparato con un trapo ligeramente húmedo.
- No utilice agentes abrasivos.

NORMAS DE SEGURIDAD

Recuerde que el tratamiento con CPAP debe hacerse únicamente bajo prescripción facultativa. No modifique nunca la presión prescrita sin una instrucción de su doctor.

- Siga rigurosa y cuidadosamente las normas de mantenimiento e higiene indicadas, tanto para el equipo como para los accesorios.
- No manipule en ningún caso el equipo; solamente la empresa instaladora está capacitada para ello.
- Siga todas las precauciones que requiere un equipo eléctrico.
- Deje circular el aire libremente alrededor del equipo y por las ranuras del filtro; no bloquee las salidas de aire con muebles, cortinas, etc.
- Si utiliza oxígeno, tenga en cuenta todas las precauciones que éste requiere. Consulte con su instalador en caso de duda.
- El uso de CPAP puede estar temporalmente contraindicado si sufre sinusitis o infección de oído (consulte con su médico).
- Y recuerde: fumar no es recomendable en el caso de seguir un tratamiento CPAP.



- Si su equipo no funciona correctamente, póngase en contacto con su suministrador. No manipule el equipo: cualquier reparación o ajuste debe realizarse por personal cualificado.

Y recuerde: fumar no está recomendado en caso de trastorno respiratorio.

SERVICIO DE ASISTENCIA

Disponemos de un servicio de asistencia a domicilio las 24 horas del día, los 365 días del año.

Para cualquier consulta, no dude en llamar al:



Avda. Camino de lo Cortijo, 23 - 28700 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Avda. Tren Expreso, 262. Pol. Ind. Valle del Cerrato 34200 - Venta de Baños (Palencia)