Intermountain® Healthcare

CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias)

¿Qué es la CPAP y por qué la necesito?

El tratamiento más común para la apena obstructiva del sueño es la **presión positiva continua en las vías respiratorias (se llama "CPAP" por sus siglas en inglés).** En la **apnea obstructiva del sueño (AOS),** la parte trasera de la garganta se relaja tanto durante el sueño que se estrechan las vías respiratorias, llegando incluso a bloquearse completamente. Cuando esto sucede, la respiración se detiene o se vuelve muy superficial durante varios segundos, o más.

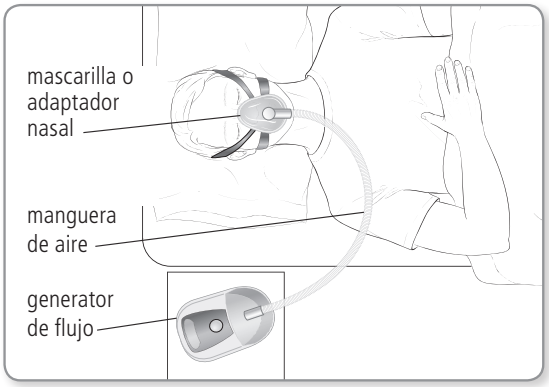
Estas pausas en la respiración pueden ocurrir con frecuencia — hasta 30 veces o más por hora. El aire que logra pasa a través de las vías respiratorias ocasiona ronquidos, a menudo tan fuertes que molestan al compañero de cama. La AOS es un grave trastorno de la salud que aumenta el riesgo de padecer alta presión arterial, problemas del ritmo cardiaco, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares e impotencia. También le priva del sueño profundo, por lo que se tiene que luchar durante el día para permanecer despierto.

La CPAP resuelve este problema enviando un flujo continuo de aire a través de la nariz mientras se duerme, lo cual crea una presión de aire que mantiene abiertas las vías respiratorias. Para la mayoría de la gente, la CPAP resulta ser un tratamiento eficaz para la AOS. Por lo general, los pacientes que utilizan CPAP dicen que se sienten mucho mejor y que tienen más energía.

¿Cómo funciona la CPAP?

La CPAP produce una presión positiva de aire que mantiene abiertas las vías respiratorias. Un sistema de CPAP consta de 3 partes generales:

- Un **generador de flujo** que filtra el aire ambiental y produce presión de aire positiva. Es del tamaño de una caja de pañuelos y produce un sonido rítmico suave.
- Una **mascarilla o adaptador nasal** que suministra el aire filtrado a la nariz.
- Una **manguera de aire** que conecta las dos piezas anteriores.



El CPAP produce una presión de aire suave que mantiene abiertas las vías respiratorias.

Antes de comenzar el tratamiento con CPAP, es necesario probar la configuración del flujo de aire de la CPAP en un laboratorio de sueño. Mientras usted duerme, el técnico ajusta el flujo de aire para que la presión de aire sea la correcta para usted: suficiente para mantener abiertas las vías respiratorias, pero sin ser demasiado fuerte. Esto puede tener lugar durante la misma prueba en que se le diagnostica AOS en el laboratorio del sueño, o bien en una sesión aparte después del diagnóstico de AOS.

¿Cómo empiezo a usar la CPAP?

Si el médico le receta CPAP, usted tendrá una reunión con un proveedor de equipo médico para el hogar (HME, por sus siglas en inglés). Esta persona le ayudará a ajustar su nuevo equipo y responderá sus preguntas acerca de su uso. Los siguientes son algunos consejos:

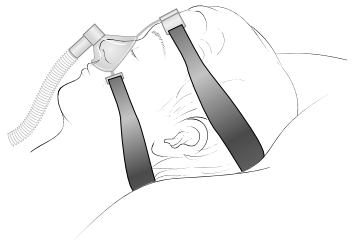
- **Avísele a su proveedor de HME si duerme boca arriba, de lado o boca abajo**. El proveedor de HME puede elegir diferentes mangueras para facilitar que usted pueda dormir cómodamente.
- **Asegúrese de hacerle las preguntas que tenga**. Pregunte cómo se ajusta la mascarilla y las mangueras, cómo se configuran las características del equipo y cualquier otra cuestión que pudiera surgir. Entre más sepa usted, más cómodo le será iniciar la nueva terapia.
- **Compruebe que haya un buen sello entre la cara y la mascarilla.** Es importante asegurarse de que el aire a presión no se escape de la mascarilla. De ser así, le podría irritar los ojos.

Características del equipo

Es posible que usted tenga la oportunidad de elegir el generador de flujo y el tipo de mascarilla, dependiendo de la presión de aire prescrita, las recomendaciones del médico y la cobertura de su seguro. Las siguientes son algunas características a considerar:

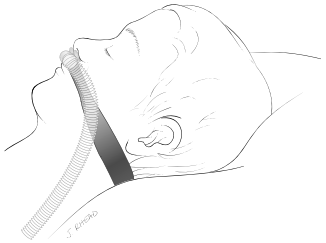
- **Generador de flujo.** Muchos generadores de flujo cuentan con características adicionales que pueden mejorar su experiencia con la CPAP:
  - Un **calentador y/o humidificador humidifica y/o calienta el aire**, para que éste sea más cómodo.
  - Una **configuración de rampa de presión** inicia con una presión baja, la cual aumenta gradualmente a medida que usted se queda dormido.
  - Algunos generadores de flujo de CPAP tienen una válvula de **alivio de presión a la exhalación** (a veces llamada C-flex o A-flex), la cual disminuye ligeramente la presión de aire al exhalar.

Mascarilla. Para elegir la mascarilla, piense en qué le gustó y qué no durante el estudio del sueño. Tome en cuenta si, al dormir, usted normalmente respira por la nariz y si se mueve mucho. Los tres tipos de mascarilla más comunes se describen a continuación.



Mascarilla de nariz: una mascarilla que solo cubre la nariz es una buena opción si usted respira por la nariz mientras duerme. La mascarilla se mantiene en su lugar mediante unas correas. Es posible que también deba usar una correa para la barbilla, para evitar respirar por la boca.

Mascarilla de nariz y boca: una mascarilla que cubre la nariz y la boca es una buena opción si usted respira por la boca mientras duerme, o si le es posible obtener un mejor sello entre este tipo de mascarilla y su cara.



Almohadillas nasales. Si tiene dificultad para dormir con mascarilla, las almohadillas nasales podrían ser la respuesta. Con esta opción, se usa una pieza nasal con unos pequeños conos flexibles que se adaptan a las fosas nasales.

¿Qué puedo esperar después de iniciar la CPAP?

Una vez que empiece a utilizar la CPAP cada vez que se duerma, es probable que empiece a notar cambios positivos en su estado de ánimo y su nivel de energía. Es posible que al principio no siempre logre dormir el mismo número de horas. Pero recuerde: la calidad de su sueño será mucho mejor. Es posible que, incluso durmiendo menos horas, usted comience a sentirse más descansado.

Por supuesto, como con cualquier cambio en su vida, es posible que le tome algún tiempo adaptarse a la CPAP. En la pagina 3 encontrará algunos consejos que le ayudarán a aprovechar al máximo la terapia de CPAP.

La vida de largo plazo con CPAP

Al vivir con CPAP a largo plazo, usted deberá tener en cuenta varias cosas sobre el mantenimiento del equipo y respecto a qué hacer en determinadas situaciones.

Mantenimiento del equipo

Siga estas instrucciones para mantener en buen funcionamiento su equipo.

- **Todos los días**: limpie el sello de la mascarilla con un paño húmedo y jabon.
- **Cada semana**:
  - Vacíe la cámara del humidificador y lávela con agua tibia y jabón. Puede remojar la cámara durante 30 minutos en una solución de 1 parte de vinagre por 3 de agua; luego enjuáguela bien. (NO utilice productos químicos de limpieza ni cloro).
  - Limpie la manguera remojándola en agua tibia y jabón durante 30 minutos. Enjuáguela bien y cuélguela a secar.
  - Revise el filtro para ver si se ve sucio. Si se bloquea el filtro, llame para pedir un reemplazo.
- **Cada 3 a 6 meses**: cambie la mascarilla y el filtro.
- **Cada año:**
  - cambie las mangueras.
  - Haga que su HME le dé servicio a su equipo para comprobar que sigue suministrando la presión correcta.

Consejos para acostumbrarse a la CPAP

Para el tratamiento del apnea del sueño, es necesario utilizar la CPAP todas las noches y cada vez que tome una siesta. Como con cualquier tratamiento, la **CPAP sólo ayuda si se utiliza de manera consistente**. Si tiene problemas al principio, no se dé por vencido. Hay muchas maneras de mejorar las cosas.

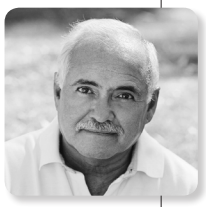
Problema o inquietud	Posible causa	Sugerencias
La mascarilla es algo nueva e incómoda; temo que no podré dormir con ella	Usted no está acostumbrado a la mascarilla. Es posible que le tome algún tiempo acostumbrarse.	Durante algunos días, antes de comenzar a usarla en la cama, use la mascarilla durante períodos cortos por la tarde
No me gusta el sonido del equipo		Consiga una manguera más larga Aleje el generador de flujo o póngalo más abajo que la cama
Irritación de la piel, úlceras por presión o ampollas	Es posible que las correas estén demasiado apretadas o demasiado flojas, o que la mascarilla no le quede bien. También es posible que la mascarilla esté gastada o sucia.	Vuelva a ajustar las correas. La mascarilla debe estar lo más suelta posible pero conservando un buen sellado. Hable con su proveedor de HME sobre el ajuste de la mascarilla. Tal vez quiera considerar una mascarilla facial completa o almohadillas nasales, para un mejor ajuste. Compruebe que la mascarilla no esté demasiado rígida ni tenga grietas. Reemplace la mascarilla en caso necesario. Lávese la cara cada noche. Limpie diariamente el sello de la mascarilla (vea la página 4).
Garganta reseca, congestión y resequedad nasal, sangrado nasal, moqueo	Aire seco	Obtenga un humidificador térmico para su equipo de CPAP. Rocíe las fosas nasales con un aerosol nasal salino al acostarse y al despertar. Pídale a su médico que le recete un esteroide nasal (como Flonase, Nasarel, o Nasonex) o un aerosol nasal con bromuro de ipratropio (como el Atrovent). Pruebe un antihistamínico oral. Es posible que este problema desaparezca de manera natural con el tiempo. Si no es así, llame a su médico.
Boca reseca	Es posible que esté durmiendo con la boca abierta.	Intente utilizar una correa de barbilla, o considere usar una mascarilla completa con humidificador térmico.
Ojos adoloridos, resecos, rojos o hinchados	Es posible que la mascarilla tenga fugas y que el aire le esté llegando a los ojos, o es posible que la mascarilla esté demasiado apretada	Trate de ajustar las correas que fijan la mascarilla a su cabeza. Asegúrese de que la mascarilla haga buen sello con su cara, sin estar demasiado apretada. Lávese la cara todas las noches –el aceite de la piel y los cosméticos pueden afectar el sellado. Compruebe si la mascarilla está rígida o agrietada. Reemplace la mascarilla en caso necesario.
Ingestión de aire, hinchazón abdominal	Es posible que la presión sea mayor que lo que usted puede inhalar al dormir, o tal vez esté durmiendo con la boca abierta	Si el equipo de CPAP cuenta con la función de rampa de presión, úsela. Considere usar una correa para la barbilla. Es posible que este problema desaparezca de manera natural con el tiempo. Si no es así, hable con su médico acerca del equipo de presión positiva de dos niveles (BPAP) y del equipo de presión positiva auto-ajustable (APAP).
Malestar en el pecho o en los senos nasales, o dificultad para exhalar	Es posible que la presión sea mayor más de lo que usted puede manejar cuando está comenzando a dormir	Si el equipo de CPAP cuenta con una función de rampa de presión o con una válvula de alivio de presión de exhalación (C-flex o A-Flex), úsela. Si este problema no desaparece con el tiempo, hable con su médico acerca del equipo de presión positiva de dos niveles (BPAP) y del equipo de presión positiva auto-ajustable (APAP).
El generador de flujo hace mucho ruido.	Es posible que el filtro de aire esté bloqueado	• Revise que el filtro de aire esté limpio y que no esté bloqueado por elementos externos.
A su compañero de cama no le gusta el equipo.	Es posible que su compañero de cama no entienda lo importante que es la CPAP para su salud.	• Déle a su compañero de cama este folleto y los otros materiales que explican la apnea del sueño y la CPAP (vea otros recursos en la página 4). • Involucre a su pareja para que participe en un grupo de apoyo de pacientes (vea la página 4). • Pídale a su compañero de cama que tenga paciencia. Al empezar a utilizar la CPAP de forma constante, su pareja notará los cambios positivos que compensan los inconvenientes ocasionados por el equipo.

Qué hacer en situaciones especiales

Siga las siguientes pautas sobre el uso de CPAP cuando esté de viaje, lo vayan a operar o se esté recuperando de un resfriado:

- **Si usted viaja**, lleve el equipo con usted; es necesario que siga el tratamiento con CPAP, incluso si está fuera de casa por una noche. Si va a volar, es buena idea llevar la unidad de CPAP como equipaje de mano. Dado que se trata de equipo médico, usted debe poder llevarla además de su equipaje de mano permitido. Y, en la mayoría de los casos, no debería tener ningún problema en pasarla a través de las revisiones de seguridad. Si por algún motivo la unidad no pasa por seguridad, el personal la documentará como equipaje por usted.
- **Si lo van a operar**, traiga consigo su equipo de CPAP. Los proveedores de servicios de salud de la sala de recuperación se lo pueden colocar para ayudarle a respirar mientra va saliendo de la anestesia.
- **Si usted tiene resfriado o sinusitis**, trate de seguir usando la CPAP –un descongestionante o antihistamínico oral puede serle útil. Y no olvide limpiar su equipo de CPAP (vea la página 3) para asegurarse de que no vuelva a infectarlo.

El uso de la CPAP requirió de una adaptación por mi parte, pero literalmente cambió mi vida. Mi presión arterial bajó y he dejado de tener dolores de cabeza. Al principio, mi esposa tenía sus dudas, pero luego de una semana quedó convencida. La CPAP no interfirió con nuestra vida amorosa. Y ahora tengo mucha más energía. Lo que es más, ¡puedo ver una película entera sin dormirme!



–*Joe,* usuario de CPAP desde hace 3 años

¿Necesita ayuda o tiene preguntas sobre su equipo?

Por favor, llame a su proveedor de HME:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Cómo hablar con su médico acerca de la terapia de CPAP

La siguiente tabla muestra los beneficios y riesgos potenciales más comunes, así como las alternativas a la terapia de CPAP. Es posible que apliquen otros beneficios y riesgos a su situación médica particular. Lo más importante para aprender sobre su tratamiento es hablar con su médico y demás proveedores de servicios de salud. No dude en hacerles preguntas.

Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Alternativa
Los beneficios de una terapia consistente de CPAP pueden incluir: • Mejor concentración • Menos somnolencia durante el día • Mejor estado de ánimo, menos síntomas de depresión • Menos ronquidos • Menor riesgo de diversas enfermedades graves, incluyendo padecimientos cardíacos, accidentes cerebrovasculares y diabetes	La terapia de CPAP es extremadamente segura. Las complicaciones generalmente se pueden resolver efectuando algunos ajustes (vea la tabla de solución de problemas de la página 3). Las complicaciones podrían incluir: • Irritación de la piel, úlceras, irritación de los ojos y fugas de aire, si la mascarilla no se ajusta bien o si le roza la cara • Congestión nasal • Garganta reseca o adolorida • Es posible que la ingestión de aire le provoque gases o hinchazón abdominal	Las alternativas a la terapia de CPAP incluyen: • Presión positiva auto ajustable (APAP) • Presión positiva de dos niveles (BPAP) • Aparatos dentales que mantienen la lengua arriba y/o adelante • Cirugía para encoger, endurecer o extraer parte del tejido de la parte posterior de la garganta,

© 2010 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS132S - 04/10** (Spanish translation 01/10 by Lingotek, Inc.)