

# CPAP (presión positiva continua de las vías respiratorias)

## ¿Qué es la CPAP?

La presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) es el tratamiento más común y eficaz para la apnea obstructiva del sueño (OSA, por sus siglas en inglés). La CPAP utiliza una pequeña máquina para enviar un flujo continuo de aire a sus vías aéreas mientras duerme. La presión del flujo de aire ayuda a mantener sus vías aéreas abiertas para que pueda respirar mientras duerme.

El uso de CPAP cada vez que duerme le ayudará a tener un sueño más reparador. Su cuerpo obtendrá el oxígeno que necesita y usted no se despertará para respirar.

### Otros beneficios incluyen:

- Menos ronquidos
- Mayor concentración
- Más energía
- Menos somnolencia durante el día
- Mejor estado de ánimo y menos síntomas de depresión
- Menor riesgo de condiciones médicas graves, como enfermedad cardíaca, presión arterial alta, accidente cerebrovascular y diabetes

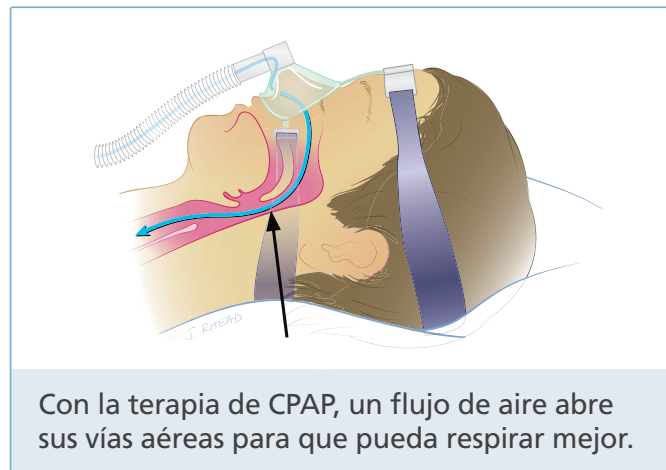
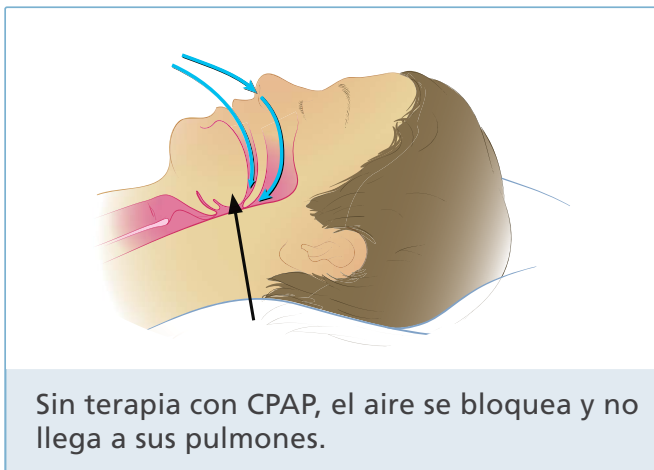
La OSA se considera un problema de salud crónico y a largo plazo. Incluso a medida que comience a sentirse mejor, deberá permanecer comprometido con su plan de tratamiento; de lo contrario, su apnea del sueño regresará.



## ¿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. El generador de flujo tiene el tamaño aproximado de una caja de pañuelos de papel y se ubica junto a su cama.
- **Una mascarilla o pieza nasal** que administra el aire filtrado a la nariz.
- **Una manguera de flujo de aire** que conecta la pieza nasal o la mascarilla al generador de flujo.



## ¿Cómo empiezo a usar la CPAP?

### Hable con su compañía de seguros

Antes de comenzar con la CPAP, hable con su compañía de seguros. Algunas cosas que debería preguntar incluyen:

- ¿Qué proveedores de equipo médico para el hogar (HME) se encuentran en mi red?
- ¿Cuáles son las máquinas de CPAP que están cubiertas?
- ¿Cuál es el costo de la máquina CPAP, y la puedo comprar o rentar?
- ¿Cuáles son los costos de los suministros de reemplazo?

### Reúnase con un proveedor de HME

Después de que su médico le recete CPAP, usted se reunirá con un proveedor de HME que le ayudará a instalar su equipo nuevo y responderá sus preguntas sobre el uso. Cuando se reúna con el proveedor de HME, asegúrese de lo siguiente:

- Preguntar sobre las funciones del equipo.
- Decirle si usted duerme de espalda, de costado o boca abajo.
- Obtener un buen ajuste de la mascarilla en la cara. Si el aire se filtra afuera de la mascarilla, puede irritar los ojos.
- Hacer preguntas. Cuanto más sepa, más cómodo estará cuando comience la terapia nueva.

### Hágase un estudio del sueño

Puede necesitar un estudio del sueño para encontrar y probar la configuración más adecuada para su máquina de CPAP. También se pueden necesitar estudios de seguimiento del sueño si:

- Las señales o los síntomas de la OSA regresan.
- Usted pierde más del 10 % de su peso corporal.

## Características del equipo

### Elegir un generador de flujo

Algunos generadores de flujo tienen funciones adicionales que pueden hacer que la CPAP sea más agradable, como:

- **Calentadores y humidificadores.** Estos aclimatan el aire.
- **Rampa de presión.** Aumenta gradualmente la presión de aire a medida que se queda dormido.
- **Alivio de la presión durante la exhalación** (también llamado C-flex o A-flex). Reduce la presión de aire cuando exhala.

## Elegir una mascarilla

Al elegir una mascarilla, piense en cómo usted se mueve y respira mientras duerme. Los 3 tipos más comunes de mascarilla son:

- **Mascarillas nasales.** Cubren solo la nariz.
- **Mascarillas para la nariz y la boca.** Cubren la nariz y la boca.
- **Almohadillas nasales.** Una pequeña pieza nasal con extremos que se ajustan dentro de cada fosa nasal. Pueden funcionar si usted tiene problemas para respirar con una mascarilla.

## La vida a largo plazo con CPAP

La única manera de obtener el beneficio completo de la terapia con CPAP es usarla cada vez que duerme. Puede llevar tiempo adaptarse a la CPAP. Pero a medida que lo hace, se sentirá mejor.

Deberá aprender a limpiar y mantener su equipo de CPAP. Esto incluye la limpieza diaria del sello de la mascarilla y limpieza cada semana del humidificador, las correas, la manguera y el filtro.

**Para limpiar** su equipo, use agua tibia con jabón y enjuague bien. Para una limpieza más profunda, use una solución de vinagre y agua (1 parte de vinagre por cada 3 partes de agua). Deje la pieza sumergida durante 30 minutos y luego enjuague completamente.

**Para desinfectar**, use una mezcla de peróxido de hidrógeno y agua (3 medidas de peróxido de hidrógeno por 1 taza de agua). Deje la pieza sumergida durante 30 minutos y luego enjuague completamente. **No use productos químicos de limpieza, alcohol ni blanqueador.**

## Suministros de repuesto

Las piezas del sistema de CPAP deben reemplazarse periódicamente. Los fabricantes recomiendan de reemplazar los suministros de la siguiente manera:

¿Cuán a menudo?	Reemplace:
Cada mes	<ul style="list-style-type: none"><li>• La almohadilla nasal o la almohadilla de la mascarilla</li><li>• El filtro de aire</li></ul>
Cada 3 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• La mascarilla</li><li>• El tubo</li></ul>
Cada 6 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• El casco</li><li>• La cinta de la barbilla</li><li>• La cámara de agua</li></ul>
Contacte a su compañía de seguros para averiguar con qué frecuencia pagarán los reemplazos.	

## Consejos para adaptarse a la CPAP

Para tratar su apnea del sueño, debe usar la CPAP todas las noches y cada vez que tome una siesta. Al igual que con cualquier tratamiento, la CPAP ayuda solo si la usa de manera constante. Si tiene problemas al principio, no se rinda. Hay muchas maneras de mejorar las cosas.

Problema/Inquietud	Posible causa	Consejos
La mascarilla es nueva e incómoda; temo que no podré dormir con ella.	Necesita tiempo para acostumbrarse a la mascarilla.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use la mascarilla durante períodos breves por la noche, durante algunos días, antes de comenzar a usarla en la cama.</li> </ul>
No me gusta el sonido del equipo. El generador de flujo es ruidoso.	El generador de flujo está demasiado cerca. Es posible que el filtro de aire esté bloqueado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consiga una manguera más larga.</li> <li>Aleje el generador de flujo o póngalo más abajo que la cama.</li> <li>Revise que el filtro de aire esté limpio y que no esté bloqueado por elementos externos.</li> </ul>
Tengo irritación en la piel, úlceras de presión o ampollas.	Es posible que las correas estén demasiado apretadas o demasiado flojas; que la mascarilla no le quede bien. También es posible que la mascarilla esté gastada o sucia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vuelva a ajustar las cintas de su casco. La mascarilla debe estar lo más suelta posible y, al mismo tiempo, debe ajustarse bien.</li> <li>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.</li> <li>Revise que la mascarilla no esté rígida ni rota. Reemplace la mascarilla en caso necesario.</li> <li>Lávese la cara todas las noches. Limpie diariamente el sello de la mascarilla.</li> </ul>
Tengo garganta reseca, o congestión o reseca nasal, moqueo o sangrado nasal.	El aire es seco.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consiga un humidificador térmico para su equipo de CPAP.</li> <li>Rocíe las fosas nasales con un aerosol nasal salino al acostarse y al despertar.</li> <li>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).</li> <li>Consulte a su médico acerca de cómo usar un antihistamínico oral.</li> <li>Este problema puede desaparecer naturalmente con el transcurso del tiempo. Si no es así, llame a su médico.</li> </ul>
Mi boca se seca.	Es posible que esté durmiendo con la boca abierta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intente utilizar una correa de barbilla o considere usar una mascarilla completa con humidificador térmico.</li> </ul>
Mis ojos me duelen, están secos, enrojecidos 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intente ajustar las cintas de su casco. Asegúrese de que la mascarilla se ajuste bien en su cara, sin estar demasiado ajustada.</li> <li>Lávese la cara todas las noches; el aceite de la piel y los cosméticos pueden afectar el sellado.</li> <li>Revise que la mascarilla no esté rígida ni rota. Reemplace la mascarilla en caso necesario.</li> </ul>
Trago aire y mi estómago está hinchado.	Es posible que la presión sea mayor que lo que usted puede inhalar al dormir, o tal vez esté durmiendo con la boca abierta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si su equipo de CPAP tiene una función de rampa de presión, úsela.</li> <li>Considere el uso de una cinta para la barbilla.</li> <li>Este problema puede desaparecer naturalmente con el transcurso del tiempo. Si no lo hace, hable con su médico acerca del equipo de presión positiva de las vías respiratorias de dos niveles (BPAP) o presión positiva autoajutable de las vías respiratorias (APAP).</li> </ul>
Mis senos nasales o el pecho me duelen o tengo problemas para exhalar.	Es posible que la presión sea mayor de lo que usted puede manejar cuando está comenzando a dormir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si su equipo de CPAP tiene una función de rampa de presión o alivio de presión durante la exhalación (C-flex o A-flex), úsela.</li> <li>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 autoajutable (APAP).</li> </ul>

## Qué hacer en situaciones especiales

Siga las siguientes pautas sobre el uso de CPAP cuando esté de viaje, tenga una cirugía o se esté recuperando de un resfriado:

- Si viaja, lleve el equipo con usted. Debe seguir usando la terapia de CPAP aun si estará lejos de casa solo por una noche.
- Durante un vuelo, es mejor llevar la unidad de CPAP en el equipaje de mano. Consulte a la aerolínea para conocer las limitaciones sobre el traslado de equipos médicos en el equipaje de mano.
- Si tiene una cirugía, lleve su equipo de CPAP con usted al hospital. Los proveedores de atención médica en la sala de recuperación se lo pondrán para ayudarle a respirar a medida que sale 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.

## Cómo hablar con su médico acerca de la terapia de CPAP

La siguiente tabla muestra los beneficios y riesgos posibles más comunes, así como las alternativas a la terapia de CPAP. Pueden existir otros beneficios y riesgos en su situación médica individual. Lo más importante para aprender sobre su tratamiento es hablar con su médico y demás proveedores de atención médica. No dude en hacerles preguntas.

Possible benefits	Risks and possible complications	Alternatives
Los beneficios de una terapia consistente de CPAP pueden incluir: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mayor concentración</li><li>• Menos somnolencia durante el día</li><li>• Mejor estado de ánimo, menos síntomas de depresión</li><li>• Menos ronquidos</li><li>• Menor riesgo de diversas enfermedades graves, incluyendo padecimientos cardíacos, accidentes cerebrovasculares y diabetes</li></ul>	La terapia de CPAP es extremadamente segura. Las complicaciones generalmente se pueden resolver efectuando algunos ajustes (vea la tabla de solución de problemas en la página 3). Las complicaciones podrían incluir: <ul style="list-style-type: none"><li>• Irritación de la piel, úlceras, irritación de los ojos o fugas de aire, si la mascarilla no se ajusta bien o si le roza la cara</li><li>• Congestión nasal</li><li>• Dolor o sequedad en la garganta</li><li>• Aire deglutido, lo que puede producir gases o distensión abdominal</li></ul>	Las alternativas a la terapia de CPAP incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Presión positiva autoajutable de las vías respiratorias (APAP, por sus siglas en inglés)</li><li>• Presión positiva de las vías respiratorias de dos niveles (BPAP)</li><li>• Aparatos dentales que mantienen la lengua arriba y/o adelante</li><li>• Cirugía para encoger, endurecer o extraer parte del tejido de la parte posterior de la garganta</li></ul>

¿Necesita ayuda o tiene preguntas sobre su equipo?

Por favor, llame a su proveedor de HME: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Escanee este código QR para obtener información útil:



CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2019–2023 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 médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org) FS132S - 06/23 (Last reviewed - 06/23) (Spanish translation by CommGap)