

# manual per a pacients CPAP



**OXIGEN** salud

## L'Apnea Obstructiva del Son (AOS)

L' **Apnea Obstructiva del Son (AOS)** consisteix en l'aparició d'episodis recorrents de limitació al pas de l'aire durant el son, com a conseqüència d'una alteració anatómica i funcional de la via aèria

superior que condueix al seu col·lapse. Això provoca descensos de la saturació d'oxigen en sang i microdespertars que donen lloc a un son no reparador i a trastorns respiratoris i cardíacs.

L'obstrucció és deguda a un augment de la col·lapsabilitat de la via aèria. Aquesta col·lapsabilitat dona lloc a esdeveniments respiratoris.



Els **factors de risc** més importants són: sexe masculí, edat avançada i obesitat.

Els **símptomes més freqüents** són: excessiva somnolència durant el dia, roncs, despertar amb sensació d'asfíxia i pauses respiratòries repetides durant el son observades pel/per la company/a de dormitori.

No és infreqüent que aquests/es pacients hagin patit **accidents de trànsit** per somnolència durant la conducció de vehicles.

També poden haver-hi trastorns de la conducta i la personalitat, lentitud intel·lectual, dificultat de concentració, mal de cap al matí, aixecar-se a orinar per la nit, disminució de la libido o impotència.

## L'ús de la CPAP

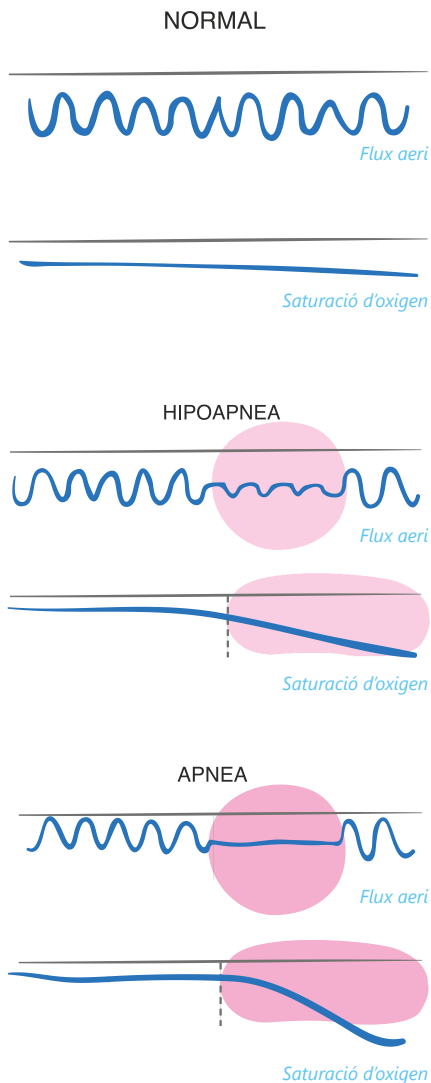
**E**l tractament d'elecció de l'AOS és amb CPAP (sigles que en anglès signifiquen *pressió positiva continua en la via aèria*) **durant la nit**. Mitjançant un generador d'aire, se subministra un flux d'aire que exerceix una pressió positiva en la via aèria a través d'una mascareta, per evitar el col·lapse de la via aèria superior durant el son.

No és un tractament curatiu i, per tant, la seva aplicació ha de ser continuada i el seu abandonament provoca la reaparició dels símptomes.

El tractament està indicat per realitzar-se durant totes les hores del son nocturn i totes les nits.

La CPAP corregeix les apnees obstructives, elimina les hipoapnees i ha de suprimir el ronc. Evita la desaturació d'oxigen i els despertars secundaris, els esdeveniments respiratoris, i normalitza l'arquitectura del son.

La CPAP produeix remissió dels símptomes de l'AOS i millora la qualitat de vida. A més, el tractament amb CPAP redueix el risc d'accidents de trànsit en els i les pacients amb AOS.



## Consells d'instal·lació de la CPAP

**P**el tractament amb CPAP és necessari un equip que subministri pressió positiva a la via aèria superior, una mascareta i un tub que connecti l'equip amb la mascareta.



Col·locar la CPAP sobre la tauleta de nit, prop del capçal del llit, de manera que no pugui caure mentre es dormi. Tenir cura de no col·locar l'equip en un lloc on pugui ser colpejat o on algú pugui ensopegar amb el cable d'alimentació.

Assegurar-se que l'àrea al voltant del generador d'aire estigui neta i seca. **L'equip ha de col·locar-se sense**

**que res obstrueixi l'entrada situada a la part posterior de la CPAP.**

Connectar el cable d'alimentació a l'endoll de la part posterior de la CPAP. Connectar l'altre extrem del cable a una presa de corrent.

La tubuladura haurà de connectar-se per un extrem a la sortida del generador i per l'altre a la mascareta.



Un aspecte a assenyalar és la prescripció de **rampa de pressió**. La rampa genera **un retard en el temps** (de fins a 45 minuts) per arribar a la pressió pautaada mentre es concilia el son.

El tractament pot resultar més còmode si s'utilitza un humidificador que aporti humitat a l'aire que respira.

L'**humidificador** ha d'acoblar-se a la CPAP i ha d'omplir-se el dipòsit amb **aigua destil·lada** fins a la marca corresponent.



## Ús de la mascareta

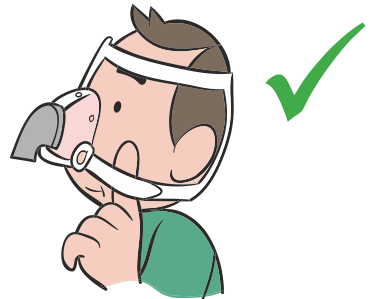
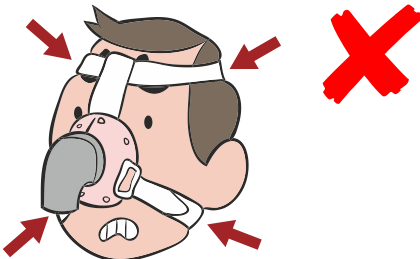
**1** **R**egular la mascareta, segons el model, de manera que el suport per al front quedi completament estès.

**2** **D**esconnectar el tancament inferior de l'arnès, sostenir la mascareta sobre el nas i posar-se l'arnès estirant-lo per sobre del cap. Comprovar que les cintes no estiguin tortes.



**3** **T**ornar a connectar el tancament inferior de l'arnès, assegurant-se que encaixi en el seu lloc.

**4** **A**justar les corretges superiors de manera similar. No deixar-les massa tibants. Ajustar les corretges inferiors fins a deixar-les en una posició que resulti còmoda.



**5** **C**onnectar un extrem del tub d'aire a la peça giratòria i l'altre extrem a l'equip.

**6** **E**ngegar l'equip i respirar normalment. Ficar-se al llit i acomodar el tub d'aire de manera que es pugui moure lliurement si es dona la volta mentre es dorm.



**7** **A**justar el suport frontal per a corregir les fuites que ocorrin al nas. Ajustar les corretges inferiors per corregir les fuites que ocorrin en el llavi inferior. És normal que la màscara tingui una fuga per facilitar l'exhalació.

**L**a mascareta que **OXIGEN salut** proporciona no necessita el reajustament de l'arnès cada vegada que s'utilitza, ja que el personal assistencial l'ajustarà en el moment de la instal·lació de l'equip.

En cas que sigui necessari aixecar-se a la nit, desconnectar el tub de la mascareta i parar el tractament. En tornar al llit, tornar a connectar el tub a la mascareta i reiniciar el tractament.

## Manteniment de l'equip

L'equip tècnic d'**OXIGEN salut** realitzarà una revisió de l'equip periòdicament. No obstant, es recomana seguir les normes següents d'higiene i neteja que faran més confortable el tractament i allargaran la vida de l'equip.



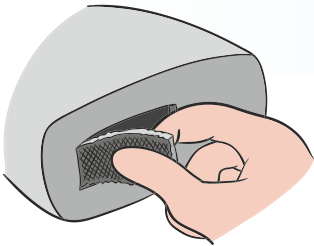
**A** **abans** d'anar-se'n a dormir, rentar-se la cara. Així s'eliminarà el greix de la cara abans de col·locar-se la mascareta.

**N** **netejar** diàriament la mascareta amb aigua i sabó suau. Esbandir-la bé i deixar-la eixugar. Guardar-la en un lloc net i sec.



**L** **'arnès** per al cap pot rentar-se amb la roba a la rentadora.

**N** **netejar** el tub d'aire amb aigua tèbia i sabó suau. Esbandir-lo bé, penjar-lo i deixar-lo eixugar (no penjar a l'exterior, ja que el material plàstic es deterioraria). Guardar-lo en un lloc net i sec.



**T** **reure** el filtre d'aire de la part posterior de la CPAP i netejar-lo periòdicament.

**D** **esendollar** l'equip i netejar regularment la CPAP amb un drap lleugerament humit. No submergir la CPAP ni el cable del corrent en aigua. Desconnectar sempre l'equip abans de netejar-lo.

**E**n cas d'avaría de l'equip, problemes amb la mascareta, necessitat de subministrament o dubtes relacionats amb el servei, contactar amb **OXIGEN** salut:

*Atenció telefònica  
24 hores  
365 dies a l'any  
900 80 80 89*

**O**si es prefereix es pot contactar i **sol·licitar cita prèvia en els diferents Punts d'Atenció a l'Usuari (PAU)** a través de la pàgina web d'**OXIGEN** salut:

<https://www.oxigenasalud.com/es/cita>



**Demandar cita a un PAU**

## Consells per dormir millor



**M**antenir horaris regulars, establint un nombre d'hores de permanència al llit.

**A**ixecar-se sempre a una hora fixa, encara que s'hagi dormit poques hores, així s'aconseguirà establir un cicle son-vigília.



**E**s poden utilitzar taps a les orelles si molesta el soroll de la CPAP.

**E**vitat fer més d'una migdiada al dia i que no duri més de 30 minuts.

**F**er exercici físic durant el dia, però no abans d'anar a dormir.

**U**tilitzar roba còmoda per dormir.

**S**i no s'aconsegueix agafar el son, practicar alguna activitat relaxant com llegir o escoltar música.

**P**rocurar que el dormitori sigui confortable, sense fred ni calor. Mirar de tenir l'habitació a les fosques i sense soroll.



**N**o sopar en excés ni ficar-se al llit just després d'haver menjat. Evitar beure, des de mitja tarda, begudes estimulants com cafè, te o cola.

**E**vitatar el consum d'alcohol i fumar abans d'anar a dormir.

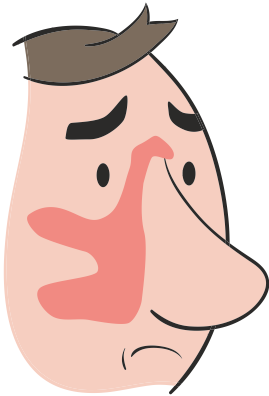


**S**i cal aixecar-se moltes vegades a orinar durant la nit, disminuir la quantitat de líquids ingerits abans de ficar-se al llit.

**I**ntentar prendre tan aviat com es pugui les medicines que afavoreixin l'activitat o la micció.

## Els efectes no desitjats de l'ús de la CPAP

L'aparició d'efectes secundaris és freqüent durant les primeres setmanes d'ús de la CPAP. En general seran **lleus, transitoris i amb bona resposta a mesures senzilles**.

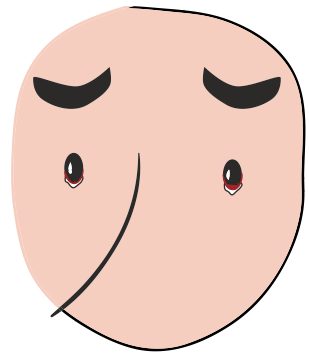


La **congestió i/o obstrucció nasal** és la més habitual i amb freqüència cedeix espontàniament.

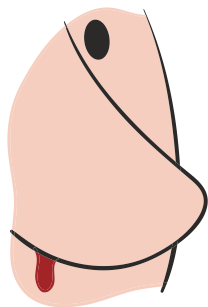
La **irritació cutània** a la zona de contacte amb la mascareta de CPAP acostuma a cedir amb el temps. Posar-se crema hidratant a la zona de contacte cada matí per hidratar la pell. En pells sensibles, es poden utilitzar protectors.

La **sequedat faríngia (sequedat de gola)** acostuma a cedir espontàniament. Si persisteix més enllà de quatre setmanes és necessari posar-se en contacte amb el/la metge/essa per a la prescripció d'un humidificador connectat a la CPAP.

El **soroll**, en principi, no precisa d'adaptació per part del/la pacient i l'acompanyant. Els equips moderns de CPAP són molt silenciosos i les mascaretes actuals, ben ajustades, no haurien de produir un so molest.



La **conjuntivitis** pot produir-se com a conseqüència de la fuga d'aire a través de la mascareta. Desapareix amb l'ajustament adequat de la mascareta per part del/la pacient.



**L'**epistaxi (sagnat pel nas) pot ser per sequedat nasal. La humificació correcta de la mucosa nasal pot aconseguir-se mitjançant un humidificador directe a la CPAP i evitant calefaccions que ressequin l'ambient. Si persisteix més enllà de quatre setmanes, és necessari posar-se en contacte amb el seu metge o metgessa per a la prescripció d'un humidificador connectat a la CPAP.

**L**a cefalea (mal de cap) no és freqüent i acostuma a desaparèixer amb el temps.

**E**l fred és especialment important en algunes regions i cases sense calefacció. La solució és augmentar la temperatura de l'habitació o introduir la tubuladura de la CPAP per dins dels llençols del llit.



**L'**insomni pot produir-se a l'inici en alguns/es pacients durant la fase d'adaptació. És recomanable introduir la CPAP de manera progressiva i afavorir l'adaptació. No és imprescindible que el/la pacient compleixi totes les hores de la nit només començar.

**L'**aerofàgia, el meteorisme i les molèsties digestives (per la deglució d'aire de la CPAP), encara que són molt poc freqüents, es redueixen amb l'adaptació del/la pacient i la desaparició de l'ansietat.

## Recorda!

***El tractament està indicat per realitzar-se durant **totes les hores del son nocturn i totes les nits.*****

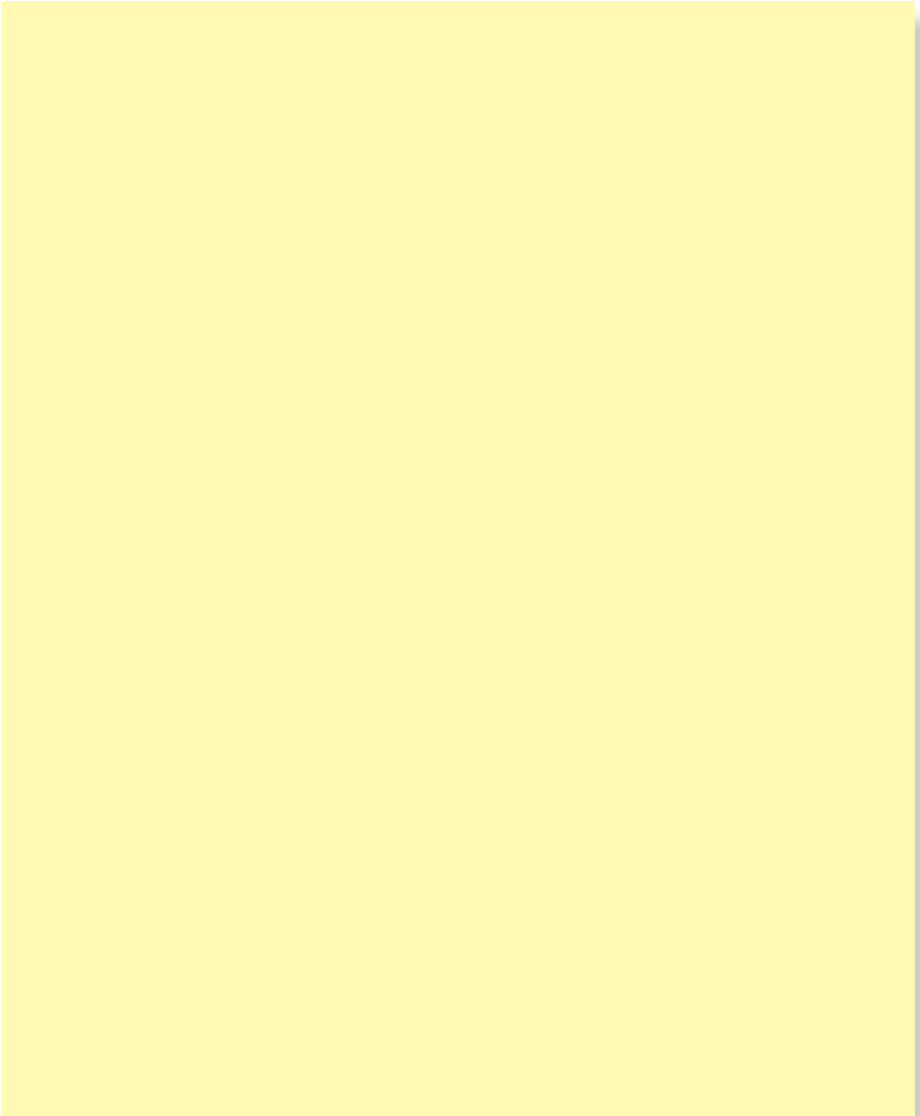
***Posa't en contacte amb nosaltres si tens problemes per seguir el tractament. Et donarem el suport necessari per millorar el compliment.***

Davant de qualsevol dubte, avaria o problema amb la mascareta o el subministrament, contacta amb nosaltres!

**900 80 80 89**  
***info@oxigensalud.com***



## Notes





# OXIGEN salud

Tel. 900 80 80 89 | [www.oxigenosalud.com](http://www.oxigenosalud.com)

Botiga en línia: [www.pneumosfera.com](http://www.pneumosfera.com)

**in X f**

*Document elaborat per la Dra. Ana Mayoral  
(Núm. Col·legiada 180844030 pel Colegio Oficial de Médicos de Granada)*

Manual per a pacients - CPAP (Octubre 2025 Rev. 4)