

# manual para pacientes CPAP



**OXIGEN** salud

## El Síndrome de Apneas-Hipoapneas del Sueño (SAHS)

**E**l Síndrome de Apneas-Hipoapneas durante el Sueño (SAHS) consiste en la aparición de episodios recurrentes de limitación al paso del aire durante el sueño, como consecuencia de una alteración anatómica y

funcional de la vía aérea superior que conduce a su colapso. Esto provoca descensos de la saturación de oxígeno en sangre y microdespertares que dan lugar a un sueño no reparador y a trastornos respiratorios y cardiacos.

La obstrucción es debida a un aumento de la colapsabilidad de la vía aérea. Esta colapsabilidad da lugar a eventos respiratorios.



Los **factores de riesgo** más importantes son: sexo masculino, edad avanzada y obesidad.

Los **síntomas más frecuentes** son: excesiva somnolencia durante el día, ronquidos, despertares con sensación de asfixia y pausas respiratorias repetidas durante el sueño observadas por el/la compañero/a de dormitorio.

No es infrecuente que estos/as pacientes hayan sufrido **accidentes de tráfico** debido a la somnolencia durante la conducción de vehículos.

También puede haber trastornos de la conducta y la personalidad, lentitud intelectual, dificultad de concentración, dolor de cabeza por la mañana, levantarse a orinar por la noche, disminución de la libido o impotencia.

## La utilización de CPAP

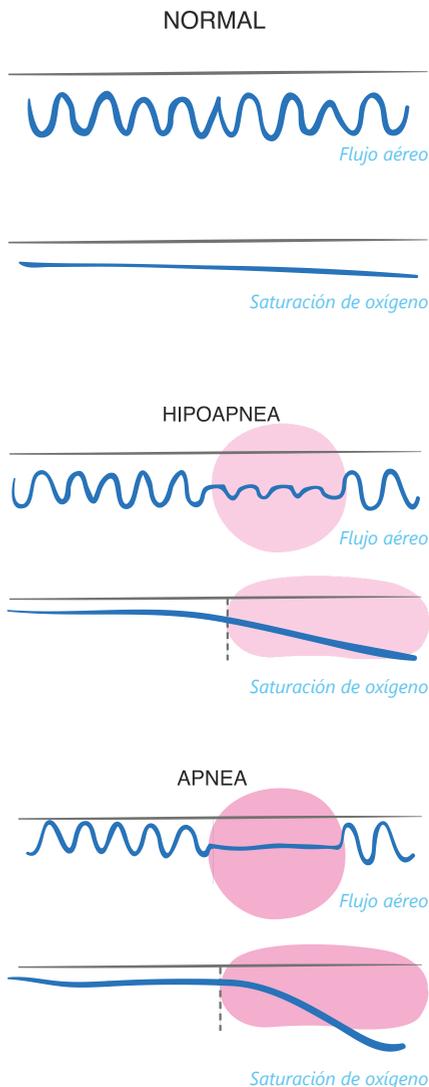
**E**l tratamiento de elección del SAHS es con CPAP (siglas que en inglés significan *presión positiva continua en la vía aérea*) durante la noche. Mediante un generador de aire, se suministra un flujo de aire que ejerce una presión positiva en la vía aérea a través de una mascarilla, evitando el colapso de la vía aérea superior durante el sueño.

No es un tratamiento curativo, por lo tanto, su aplicación debe ser continuada y su abandono provoca la reaparición de los síntomas.

El tratamiento está indicado para realizarse durante todas las horas del sueño nocturno y todas las noches.

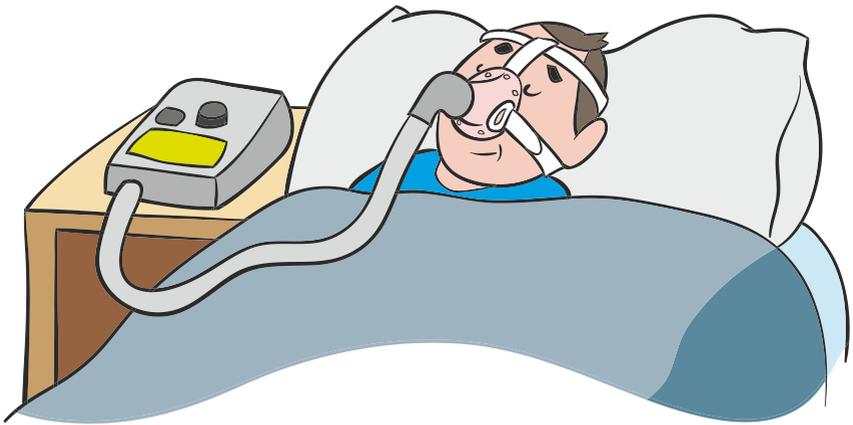
La CPAP corrige las apneas obstructivas, elimina las hipoapneas y debe suprimir el ronquido. Evita la desaturación de oxígeno y los despertares secundarios a los eventos respiratorios, y normaliza la arquitectura del sueño.

La CPAP produce remisión de los síntomas del SAHS y mejora de la calidad de vida. Además, el tratamiento con CPAP reduce el riesgo de accidentes de tráfico en pacientes con SAHS.



## Consejos de instalación de la CPAP

**P**ara el **tratamiento con CPAP** es necesario un equipo que suministre presión positiva en la vía aérea superior, una mascarilla y un tubo que conecte el equipo con la mascarilla.



Coloque su CPAP sobre la mesita de noche, cerca de la cabecera de la cama, de manera que no pueda caerse mientras duerme. Tenga cuidado de no colocar el equipo en un lugar donde pueda ser golpeado o donde alguien pueda tropezar con el cable de alimentación.

Asegúrese de que el área alrededor del generador de aire esté limpia y seca.  
**El equipo debe colocarse sin que nada**

**obstruya la entrada de aire situada en la parte posterior de la CPAP.**

Conecte el cable de alimentación en el enchufe de la parte trasera de la CPAP. Conecte el otro extremo del cable a una toma de corriente.

La tubuladura deberá conectarse por un extremo a la salida del generador y por el otro a la mascarilla.

---



Un aspecto a señalar es la prescripción de **rampa de presión**. La rampa genera **un retraso en el tiempo** (de hasta 45 minutos) para alcanzar la presión pautada mientras usted concilia el sueño.

El tratamiento puede resultar más cómodo si se utiliza un humidificador que aporte humedad al aire que respira.

El **humidificador** debe acoplarse a la CPAP y debe llenarse el depósito con **agua destilada** hasta la marca correspondiente.



## Uso de la mascarilla

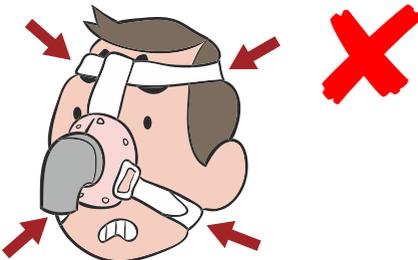
**1** **R**egule la mascarilla, según el modelo, de modo que el apoyo para la frente quede completamente extendido.

**2** **D**esconecte el broche inferior del arnés, sostenga la mascarilla sobre la nariz y póngase el arnés tirando de él por encima de la cabeza. Compruebe que las cintas no están torcidas.



**3** **V**uelva a conectar el broche inferior del arnés, asegurándose de que encaje en su lugar.

**4** **A**juste las correas superiores de modo parejo. No las deje demasiado tirantes. Ajuste las correas inferiores hasta dejarlas en una posición que resulte cómoda.



**5** **C**onecte un extremo del tubo de aire a la pieza giratoria y el otro extremo al equipo.

**6** **E**ncienda el equipo y respire normalmente. Acuéstese y acomode el tubo de aire de forma que pueda moverse libremente si se da la vuelta mientras duerme.



**7** **A**juste el soporte frontal para corregir las fugas que ocurran en la nariz. Ajuste las correas inferiores para corregir las fugas que ocurran en el labio inferior. Es normal que la máscara tenga una fuga para facilitar la exhalación.

La mascarilla que **OXIGEN salud** le proporciona no necesita el reajuste del arnés cada vez que la utilice, ya que nuestros técnicos se la ajustarán en el momento de la instalación del equipo.

En caso de que necesite levantarse por la noche, desconecte el tubo de la mascarilla y detenga el tratamiento. Al regresar a la cama, vuelva a conectar el tubo a la mascarilla y reinicie el tratamiento.

## Mantenimiento del equipo

**E**l equipo técnico de **OXIGEN salud** realizará una revisión de su equipo periódicamente. No obstante, le recomendamos seguir las siguientes normas de higiene y limpieza, que harán más confortable el tratamiento y alargarán la vida de su equipo.



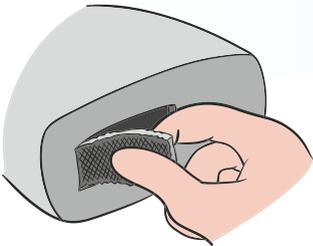
**A**ntes de irse a dormir, lávese la cara. Así eliminará la grasa de la cara antes de colocarse la mascarilla.

**L**ave diariamente la mascarilla con agua y jabón suave. Enjuáguela bien y déjela secar. Guárdela en un lugar limpio y seco.



**E**l arnés para la cabeza puede lavarse con la ropa en la lavadora.

**L**ave el tubo de aire con agua tibia y jabón suave. Enjuáguelo bien, cuélguelo y déjelo secar (no lo cuelgue en el exterior, ya que el material plástico se deterioraría). Guárdelo en un lugar limpio y seco.



**S**aque el filtro de aire de la parte posterior de la CPAP y límpielo periódicamente.

**D**esenchufe el equipo y limpie periódicamente la CPAP con un trapo ligeramente húmedo. No sumerja la CPAP ni el cable de la corriente en agua. Desconecte siempre el equipo antes de limpiarlo.

**E**n caso de avería del equipo, problemas con la mascarilla, necesidad de suministros o dudas relacionadas con el servicio, contacte con **OXIGEN salud**:

*Atención telefónica*

*24 horas*

*365 días al año*

*900 83 11 10*

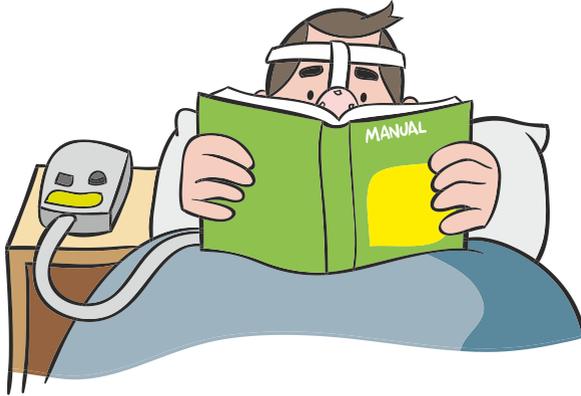
**O**si lo prefiere puede contactar y **solicitar cita previa en los diferentes puntos de atención al usuario (PAU)** a través de la página web de **OXIGEN salud**:

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

**CITA** *previa*  
**en P.A.U.**



## Consejos para dormir mejor



**M**antenga horarios regulares, estableciendo un número de horas de permanencia en la cama.

**L**evántese siempre a una hora fija, aunque haya dormido pocas horas, así conseguirá establecer un ciclo sueño-vigilia.



**P**uede usar tapones en los oídos si le molesta el ruido de la CPAP.

**E**vite hacer más de una siesta al día y que no dure más de 30 minutos.

**H**aga ejercicio físico durante el día, pero no antes de acostarse.

**U**tilice ropa cómoda para dormir.

**S**i no consigue conciliar el sueño, practique alguna actividad relajante como leer o escuchar música.



**P**rocure que el dormitorio sea confortable, sin frío ni calor. Intente tener la habitación a oscuras y sin ruido.



**N**o cene en exceso ni se acueste justo después de haber comido. Evite beber, desde media tarde, bebidas estimulantes como café, té o cola.

**E**vite el consumo de alcohol y fumar antes de ir a la cama.



**S**i se levanta muchas veces a orinar durante la noche, disminuya la cantidad de líquidos ingeridos antes de acostarse.

**I**ntente tomar lo más temprano posible las medicinas que favorezcan la actividad o la micción.

## Los efectos no deseados del uso de CPAP

La aparición de efectos secundarios es frecuente durante las primeras semanas de uso de CPAP. En general serán **leves, transitorios y con buena respuesta a medidas sencillas**.

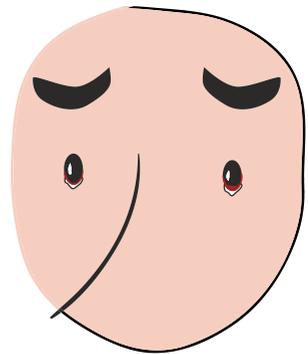


La **congestión y/u obstrucción nasal** es la más habitual y con frecuencia cede espontáneamente.

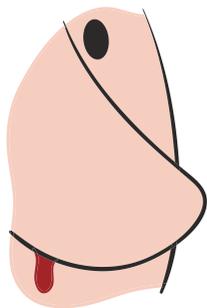
La **irritación cutánea** en la zona de contacto con la mascarilla de CPAP suele ceder con el tiempo. Póngase crema hidratante en la zona de contacto cada mañana para hidratar la piel. En pieles sensibles, se pueden utilizar protectores.

La **sequedad faríngea (sequedad de garganta)** suele ceder espontáneamente. Si persiste más de cuatro semanas es necesario ponerse en contacto con su médico/a para la prescripción de un humidificador conectado a la CPAP.

El **ruido**, en principio, no precisa de adaptación por parte del/la paciente y acompañante. Los modernos equipos de CPAP son muy silenciosos y las actuales mascarillas, bien ajustadas, no deberían producir un sonido molesto.



La **conjuntivitis** puede producirse como consecuencia de la fuga de aire a través de la mascarilla. Desaparece con el adecuado ajuste de la mascarilla por parte del/la paciente.



**L**a **epistaxis (sangrado por la nariz)** puede ser por sequedad nasal. La correcta humidificación de la mucosa nasal puede conseguirse mediante un humidificador directo en la CPAP y evitando calefacciones que resequen el ambiente. Si persiste más allá de cuatro semanas es necesario ponerse en contacto con personal médico para la prescripción de un humidificador conectado a la CPAP.

**L**a **cefalea (dolor de cabeza)** no es frecuente, suele desaparecer con el tiempo.

**E**l **frío** es especialmente importante en regiones frías y casas sin calefacción. La solución es aumentar la temperatura de la habitación o introducir la tubuladura de la CPAP por dentro de las sábanas de la cama.



**E**l **insomnio** puede producirse al inicio en algunos/as pacientes durante la fase de adaptación. Es recomendable introducir la CPAP de forma progresiva y favorecer la adaptación. No es imprescindible que el/la paciente cumpla todas las horas de la noche nada más empezar.

**L**a **aerofagia, el meteorismo y las molestias digestivas** (por la deglución de aire de la CPAP), aunque son muy poco frecuentes, se reducen con la adaptación del/la paciente y la desaparición de la ansiedad.

## ¡Recuerde!

**El tratamiento está indicado para realizarse durante *todas las horas del sueño nocturno y todas las noches.***

***Póngase en contacto con nosotros si tiene problemas para seguir el tratamiento. Le daremos el soporte necesario para mejorar el cumplimiento.***

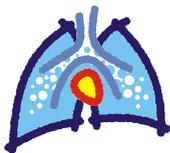
Ante cualquier duda, avería o problema con la mascarilla o los suministros, ¡contacte con nosotros!

**900 83 11 10**  
**[info@oxigenosalud.com](mailto:info@oxigenosalud.com)**



## Notas





# OXIGEN salud

Tel. 900 83 11 10 | [www.oxigenasalud.com](http://www.oxigenasalud.com)

Tienda online: [www.apneatienda.com](http://www.apneatienda.com)

**in X f**

*Documento elaborado por la Dra. Ana Mayoral  
(Nº Colegiada 180844030 por el Colegio Oficial de Médicos de Granada)*

Manual para pacientes - CPAP (Octubre 2024 Rev. 2)