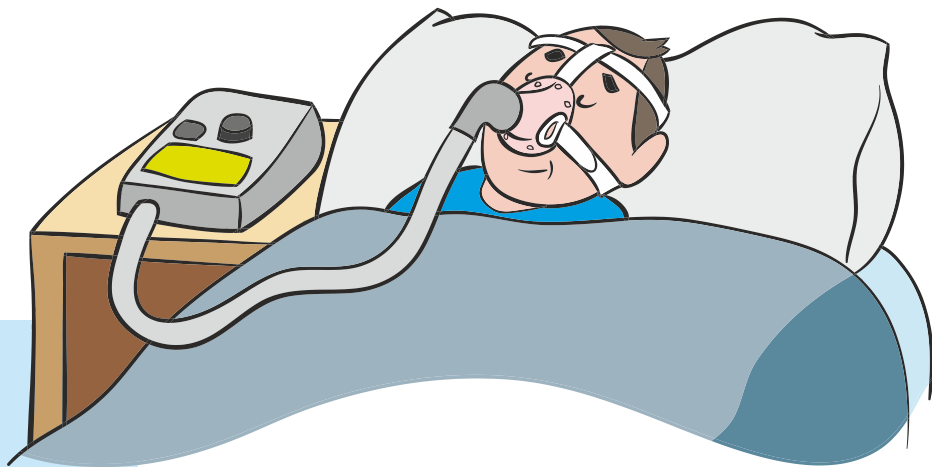




manual per a pacients CPAP



OXIGEN salud

La Síndrome d'Apnees-Hipoapnees del Son (SAHS)

La Síndrome d'Apnees-Hipoapnees durant el Son (SAHS) consisteix en l'aparició d'episodis recorrents de limitació al pas de l'aire durant el son, com a conseqüència d'una alteració anatòmica 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 dóna 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 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

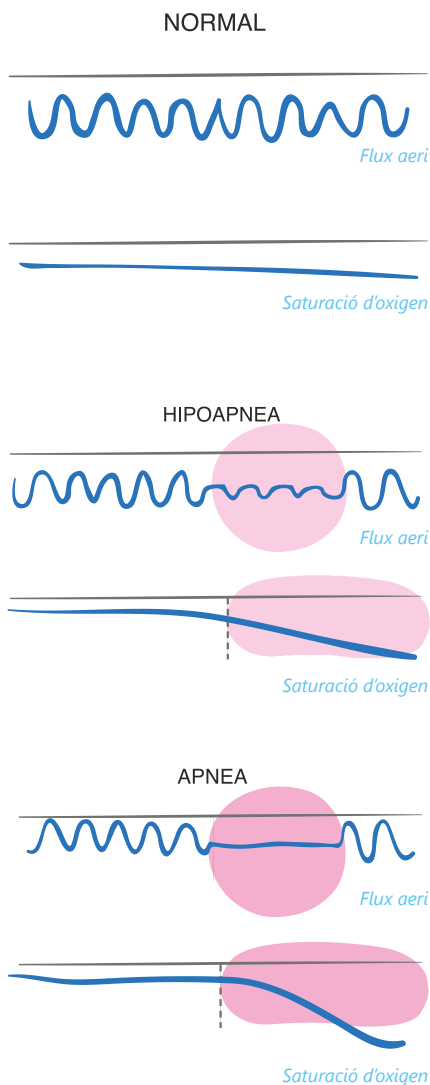
El tractament d'elecció del SAHS és amb CPAP (sigles que en anglès signifiquen *pressió positiva continua en la via aèria*) **durant la nit**. Mitjançant un generador d'aire, es subministra un flux d'aire que exerceix una pressió positiva en la via aèria a través d'una mascareta, evitant el col·lapse de la via aèria superior durant el son.

No és un tractament curatiu, 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.

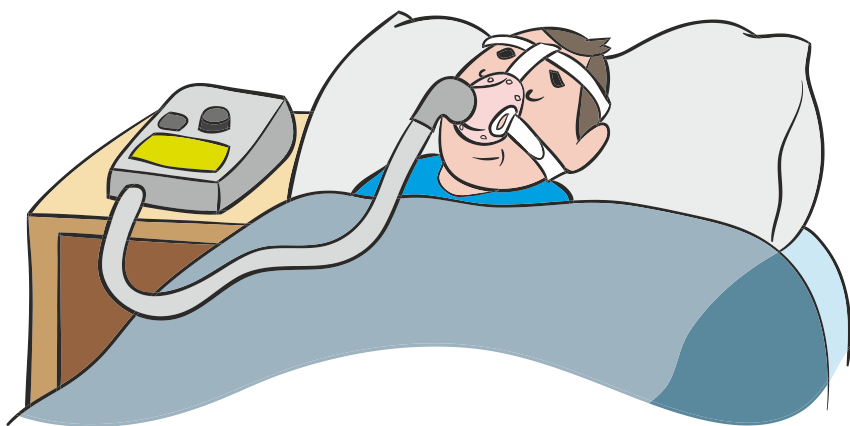
La CPAP corregeix les apnees obstructives, elimina les hipoapnees i ha de suprimir el ronc. Evita la desaturació d'oxigen i els despertars secundaris esdeveniments respiratoris, i normalitza l'arquitectura del son.

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



Consells d'instal·lació de la CPAP

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

Asseguri's 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.

Connecti el cable d'alimentació a l'endoll de la part posterior de la CPAP. Connecti 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 vostè 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

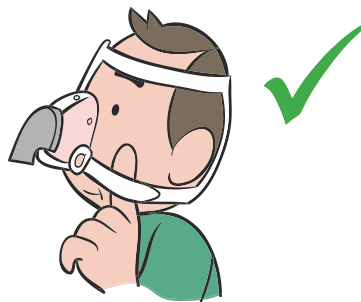
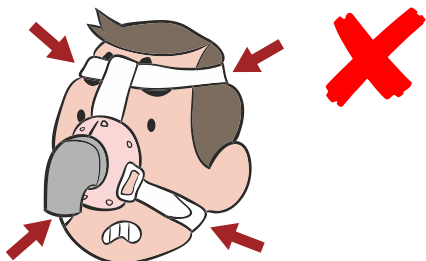
1 **R**eguli la mascareta, segons el model, de manera que el suport per al front quedi completament estès.

2 **D**esconnecti el tancament inferior de l'arnès, sostingui la mascareta sobre el nas i posi's l'arnès estirant-lo per sobre del cap. Comprovi que les cintes no estiguin tortes.



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

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



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

6 **E**nguegui l'equip i respiri normalment. Fiqui's al llit i acompanyi el tub d'aire de manera que pugui moure's lliurement si dona la volta mentre dorm.



7 **A**justi el suport frontal per a corregir les fuites que ocorrin al nas. Ajusti 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.

La mascareta que **OXIGEN salut** li proporciona no necessita el reajustament de l'arnès cada vegada que la utilitzi, ja que els nostres tècnics li ajustaran en el moment de la instal·lació de l'equip.

En cas que necessiti aixecar-se a la nit, desconnecti el tub de la mascareta i pari el tractament. En tornar al llit, torni a connectar el tub a la mascareta i reiniciï el tractament.

Manteniment de l'equip

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



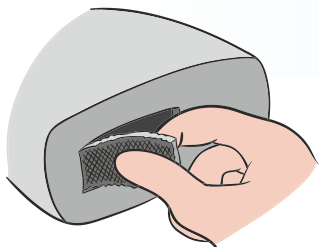
A **abans** d'anar-se'n a dormir, renti's la cara. Així eliminarà el greix de la cara abans de col·locar-se la mascareta.

N **etegi** diàriament la mascareta amb aigua i sabó suau. Esbandeixi-la bé i deixi-la eixugar. Guardi-la en un lloc net i sec.



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

N **etegi** el tub d'aire amb aigua tèbia i sabó suau. Esbandeixi'l bé, pengi'l i deixi'l eixugar (no el pengi a l'exterior, ja que el material plàstic es deterioraria). Guardi'l en un lloc net i sec.



T **regui** el filtre d'aire de la part posterior de la CPAP i netegi'l periòdicament.

D **esendolli** l'equip i netegi periòdicament la CPAP amb un drap lleugerament humit. No submergeixi la CPAP ni el cable del corrent en aigua. Desconnecti sempre l'equip abans de netejar-lo.

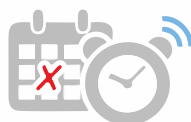
En cas d'avaría de l'equip, problemes amb la mascareta, necessitat de subministrament o dubtes relacionats amb el servei, contacti amb **OXIGEN salut**:

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

Osi ho prefereix 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.oxigensalud.com/es/cita>

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



Consells per dormir millor



Mantingui horaris regulars, establint un nombre d'hores de permanència al llit.

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



Pot utilitzar taps a les orelles si li molesta el soroll de la CPAP.

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

Faci exercici físic durant el dia, però no abans d'anar a dormir.

Utilitzi roba còmoda per a dormir.

Si no aconsegueix agafar el son, practiqui alguna activitat relaxant com llegir o escoltar música.



Procuri que el dormitori sigui confortable, sense fred ni calor. Miri de tenir l'habitació a les fosques i sense soroll.



No sopi en excés ni es fiqui al llit just després d'haver menjat. Eviti beure, des de mitja tarda, begudes estimulants com cafè, te o cola.

Eviti el consum d'alcohol i fumar abans d'anar a dormir.



Si s'aixeca moltes vegades a orinar durant la nit, disminueixi la quantitat de líquids ingerits abans de ficar-se al llit.

Intenti prendre tan aviat com pugui les medicines que afavoreixin l'activitat o la micció.

Els efectes no desitjats de l'ús de 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**.

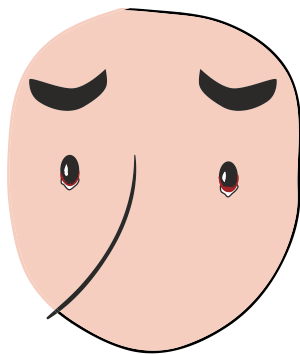


La congestió i/o obstrucció nasal és la més habitual i amb freqüència cedeix espontàniament.

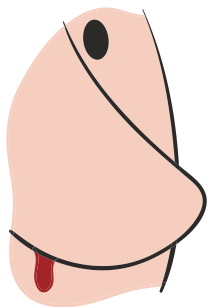
La irritació cutània a la zona de contacte amb la mascareta de CPAP acostuma a cedir amb el temps. Posi's crema hidratant a la zona de contacte cada matí per hidratar la pell. En pells sensibles, es poden utilitzar protectors.

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 seu metge/essa per a la prescripció d'un humidificador connectat a la CPAP.

El soroll, en principi, no precisa d'adaptació per part del 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 pacient.



La **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.

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

El **fred** és especialment important en regions fredes 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 pacients durant la fase d'adaptació. És recomanable introduir la CPAP de manera progressiva i afavorir l'adaptació. No és imprescindible que el 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 pacient i la desaparició de l'ansietat.

Recordi!

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

***Posi's en contacte amb nosaltres si té problemes
per seguir el tractament. Li donarem el suport
necessari per millorar el compliment.***

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

900 80 80 89
info@oxigensalud.com



Notes

A large, solid yellow rectangular area intended for taking notes, positioned below the 'Notes' header and above the footer lines.



OXIGEN salud

Tel. 900 80 80 89 | www.oxigensalud.com

Botiga en línia: www.apneatienda.com

inXf

*Document elaborat per la Dra. Ana Mayoral
(Nº Col·legiada 180844030 pel Colegio Oficial de Médicos de Granada)*

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