

## RECOMENDACIONES AL PACIENTE: AUTOCUIDADOS EN EL SAHS Y MANTENIMIENTO DE LA CPAP

### ¿Qué es el Síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño (SAHS)?

- Es un trastorno nocturno producido por la obstrucción parcial (hipopnea) o total (apnea) de la vía aérea superior. Esta obstrucción impide el paso adecuado del aire a los pulmones y genera pausas respiratorias.
- Las pausas respiratorias producen un leve despertar en el paciente, suficiente para restaurar la obstrucción, pero que impide que el sueño sea profundo y reparador, apareciendo cansancio y somnolencia durante el día. Además, con cada pausa, el oxígeno de la sangre desciende, pudiendo ocasionar también otros problemas de salud.
- El SAHS es una enfermedad crónica con diferentes grados de severidad que, en general, precisa **tratamiento a largo plazo**.

### ¿Cuál es el tratamiento del SAHS?

En primer lugar el tratamiento debe ir dirigido a adquirir **hábitos de vida saludables** y a corregir los factores de riesgo. Las **medidas higiénico-dietéticas** incluyen:

- Evitar el sobrepeso.
- Suprimir el tabaco.
- Eliminar bebidas alcohólicas y estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Evitar cenas copiosas y esperar dos horas antes de acostarse, si es posible.
- Evitar tomar medicamentos para dormir (sedantes y relajantes).
- Mantener una higiene adecuada del sueño (regularidad, posición, ambiente, etc.).

En muchas ocasiones su médico también puede prescribirle **complementar** estas medidas con el uso de un dispositivo llamado **CPAP**.



### ¿Qué es la CPAP?

La CPAP (siglas en inglés de Presión Positiva Continua en la Vía Aérea) es un dispositivo que suministra aire con una presión suficiente para vencer la obstrucción y mantener la vía respiratoria permeable.

La CPAP debe utilizarla todos los días y durante todos sus periodos de sueño. Su buen uso a diario le ayudará a mejorar su calidad de vida.



El equipo de CPAP consta de las siguientes partes:

- ✚ **Generador** de flujo o presión: se conecta a la red eléctrica. Tiene un botón de encendido/apagado y un filtro antipolvo. Produce un sonido rítmico suave. La empresa suministradora se encargará de programar el dispositivo con los parámetros prescritos por su médico.
- ✚ **Tubuladura**: es un tubo grueso y flexible, de un material que impide que se acode, por el que pasa el aire a presión desde el generador a la mascarilla.
- ✚ **Arneses**: son sistemas de sujeción de la mascarilla.
- ✚ **Accesorios opcionales**: como humidificador o pieza de conexión de oxígeno, si fueran necesarios.



- ✚ **Mascarilla**: está hecha de un material flexible que se debe adaptar correctamente a su anatomía facial. Una mascarilla adecuada es la clave del éxito del tratamiento. La mejor es la que sea cómoda y se le ajuste perfectamente, sin fugas ni molestias. Hay tres tipos de mascarillas: la mascarilla nasal, el conector o almohadilla nasal y la mascarilla nasobucal.

### Cómo usar la CPAP

- Lave la nariz con suero fisiológico para limpiarla, humidificarla y mejorar el paso del aire. La cara debe estar limpia (sin cremas).
- Enchufe el equipo a la red eléctrica.
- Colóquese la mascarilla y ajuste el arnés.
- Encienda el equipo y compruebe que la mascarilla no tiene fugas.
- Respire normalmente por la nariz.
- La sensación inicial de dificultad para expulsar el aire irá desapareciendo con el uso según se vaya adaptando al tratamiento.



### Limpieza y cuidados del equipo de CPAP

Debe limpiar todo el material fungible con **agua tibia y jabón suave**. No utilice productos abrasivos ni exponga el material al calor directo. Contacte con la empresa si aparece algún problema técnico.

#### Diariamente:

- Limpiar la zona de la mascarilla en contacto con la cara con un paño húmedo.
- Cambiar el agua destilada del humidificador (si lo hubiera) y rellenar hasta la marca de nivel.

#### Limpieza semanal:

- Filtro de entrada de aire (antipolvo): con agua tibia jabonosa. Secar bien antes de colocar.
- Carcasa del equipo: con un paño húmedo.
- Mascarilla y arnés: con agua fría jabonosa. Dejar secar bien al aire. No aplicar calor directo.
- Tubuladuras: sumergir en agua fría jabonosa, aclarar adecuadamente para que no queden restos de jabón y secar bien al aire. No aplicar calor directo para secar.
- Humidificador: lavar con agua y jabón.

**Esperamos que estas recomendaciones sean de ayuda en su proceso.**