



Tratamiento para la apnea del sueño.



Querido Paciente.

En el transcurso de su terapia respiratoria, el personal asistencial le visitará de manera periódica. Nuestro equipo especializado será responsable de la prestación de los cuidados respiratorios en su domicilio o en los centros Linde para pacientes (CAIDER).

El personal técnico y clínico, enfermeros y/o fisioterapeutas, le acompañarán a lo largo de su terapia, permitiendo una mejor adaptación a la misma, respondiendo sus dudas y buscando soluciones a las posibles dificultades con la terapia.

Este manual es un resumen de la información importante sobre la terapia. Léalo con atención, y téngalo siempre a mano.

El manual de terapia es complementario y no sustituye al manual del equipo e indicaciones del fabricante. Lea detenidamente el manual del usuario del fabricante.

Siempre que necesite ayuda con el uso de su terapia debe contactar con Linde a través de la línea permanente, ofreciéndole una asistencia 24 horas al día, los 365 días, en todo el territorio nacional.

Manual de terapia. Síndrome de Apnea-Hipopnea del sueño (SAHS)

El síndrome de Apnea-Hipopnea del sueño (SAHS) es el más frecuente de los trastornos respiratorios que se producen durante el sueño, afectando en torno a un 4-6% de los adultos. El síntoma principal es la apnea o pausa de la respiración, debido a la obstrucción temporal de la vía aérea superior que impide que el aire llegue bien a sus pulmones. Suele acompañarse de ronquidos, aunque no todas las personas que roncan padecen apneas.

Estas apneas interrumpen el sueño provocando micro despertares durante la noche, haciendo que el sueño no sea reparador y evitando que descanse adecuadamente. En ocasiones el paciente no es consciente de los episodios de apnea durante la noche, y son los familiares quienes perciben las apneas y los ronquidos. Para hacer un diagnóstico correcto, se lleva a cabo un estudio de sueño, una polisomnografía o poligrafía cardio-respiratoria, que determinará si el paciente padece o no este síndrome.

Otros síntomas:

Síntomas diurnos

- Excesiva somnolencia diurna
- Cansancio crónico
- Cefalea matutina
- Irritabilidad y depresión
- Pérdida de memoria

Síntomas nocturnos

- Nicturia (micción excesiva)
- Sensación de falta de aire
- Despertares frecuentes
- Ronquidos
- Sueño no reparador

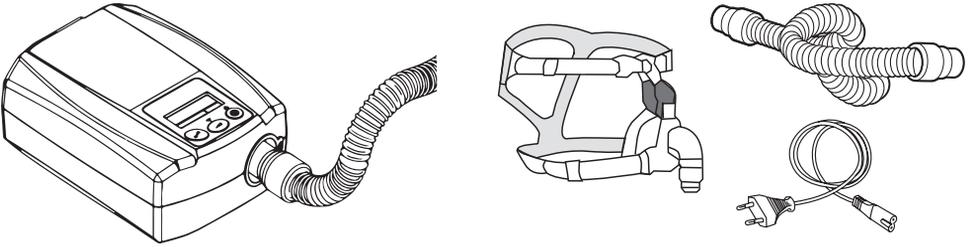
Modalidades. Tratamiento de elección

Existen diferentes modalidades terapéuticas y de equipamiento para el tratamiento del SAHS:

- CPAP: suministra una presión positiva continua en la vía aérea.
- APAP: CPAP con presión del aire automática adaptada a la respiración del paciente.
- BPAP: se establecen dos niveles de presión por respiración, de cada paciente.

El tratamiento de elección es la CPAP, (siglas en inglés de “presión positiva continua en la vía aérea”), que a través de una mascarilla mantiene abierta la vía aérea superior evitando las apneas. De esta forma, la respiración se vuelve regular, el sueño resulta eficaz y reparador, cesando los síntomas y mejorando notablemente su calidad de vida.

Equipamiento Básico



CPAP o generador de presión

Es un compresor o turbina que genera una corriente de aire ambiente de forma continua.

Consta de los siguientes botones:

① **Apagado y encendido.**

⌚ **Rampa:** esta función permitirá que el aumento de presión sea progresivo para ayudarle a dormir. El tratamiento comenzará con la presión reducida denominada presión inicial de rampa, a continuación, la presión aumentará hasta alcanzar la presión de tratamiento.

Mascarilla y arnés

Existen diferentes tipos y modelos. No existe la mascarilla ideal, **la mejor es la que mejor se ajuste al paciente** y la que produzca menos fuga de aire. Todas tienen un pequeño orificio para que el aire exhalado pueda salir y que **nunca debe taparse**.

El arnés se usa para sujetar la mascarilla y conseguir un buen sellado de la misma a la cara. La mascarilla y el arnés deben estar bien ajustados para evitar fugas de aire hacia los ojos y alrededor de la nariz.

Tubuladura

Tubo grueso y flexible por donde pasa el aire del CPAP hacia la mascarilla.

Tiene un diseño especial para que no se colapse.

Cable de alimentación

Conecta la CPAP con la red eléctrica de su domicilio (230V) a través de un enchufe. También existen conectores para vehículos.

Cumplimiento de la terapia con CPAP

Cumpla la prescripción de su médico, utilice el dispositivos de CPAP mientras duerme tal y como le ha indicado el especialista.

No todos los pacientes necesitan las mismas horas de uso para controlar los síntomas, sin embargo, **se recomienda un uso de la CPAP durante todas las horas de sueño.**

Es recomendable utilizarla **también en la siesta.**

- Es un tratamiento crónico, debe usarla de por vida, a no ser que su médico indique lo contrario.
- **Los primeros días son cruciales** para una adherencia sólida al tratamiento en el futuro.

A lo largo de su tratamiento, cuando nuestro personal asistencial de Linde Healthcare detecte cualquier complicación, efecto secundario o falta de cumplimiento de la terapia, realizará un mayor seguimiento a través de visitas y llamadas clínicas, para lograr la readaptación y un buen cumplimiento del tratamiento.

El uso diario de la CPAP le ayudará a controlar los síntomas, mejorar la calidad de vida y la supervivencia.

El no uso de la terapia puede derivar en consecuencias:

Consecuencias clínicas

- Dolor de cabeza
- Hipertensión Arterial
- Mayor riesgo de padecer un ataque al corazón

Consecuencias socio-laborales

- Accidentes laborales, domésticos, absentismo laboral
- Accidentes de tráfico (por la excesiva somnolencia diurna)
- Deterioro del rendimiento, pérdida de memoria
- Pérdida de calidad de vida debida a la fatiga

Efectos adversos

A continuación, le damos unas pautas de posibles soluciones a las complicaciones que pueden aparecer en el periodo inicial del tratamiento:

Efecto secundario	Posible solución
Rinitis / Obstrucción nasal	Suele cesar espontáneamente. Puede realizar lavados nasales con suero fisiológico antes y después de usar el equipo para favorecer la hidratación de la mucosa nasal. Aumente la ingesta de líquidos. Mantenga una temperatura ambiental adecuada (19–21°C) y evite calefacciones que resequen el ambiente.
Sequedad bucal / dolor de garganta	Se debe a fugas bucales. Intente dormir con la boca cerrada, solo es cuestión de acostumbrarse.
Lesiones cutáneas	Suelen producirse en la zona de contacto de la mascarilla y desaparecen al endurecerse la piel. Observe si la mascarilla está demasiado apretada y afloje las cintas. Hidrate la piel con crema por las mañanas, pero no use cremas faciales inmediatamente antes de colocar la mascarilla. Si usa oxígeno no use cremas que contengan aceite (acelera la combustión), use solo cremas de base acuosa. (consulte a su farmacéutico).
Epistaxis o sangrado nasal	Normalmente en la parte anterior de las fosas nasales debido a la sequedad que se produce y es más frecuente con olivas nasales. Puede realizar lavados nasales con suero fisiológico.
Cefaleas	Son poco frecuentes y de origen desconocido. Incrementemente paulatinamente las horas de uso hasta que desaparezcan. Si persisten conviene revisión por el neumólogo.
Ronquidos	Puede deberse a una presión de aire insuficiente y/o fugas. Ajuste correctamente la mascarilla para evitar fugas. Si se acompaña de otros síntomas, cansancio diurno, cefalea, visite al neumólogo.
Aerofagia	Producida al tragar aire de la CPAP. Es poco frecuente y suele desaparecer al adaptarse al tratamiento. Duerma de lado izquierdo y con la cabecera de la cama elevada unos 30°. Procure cenar al menos 2 horas antes de acostarse. Evite las comidas copiosas.
Conjuntivitis	Debido a la fuga del aire por mal ajuste de la mascarilla. Ajústese mejor la mascarilla. Si persiste contacte con el personal asistencial.

Si persisten los efectos adversos contacte con el centro de atención al paciente, y el personal clínico especializado valorará su caso de manera individualizada.

Cómo iniciar el tratamiento

1. Coloque el equipo sobre una superficie estable, alejado de fuentes de calor y de agua.
2. Conecte el enchufe del equipo a la red eléctrica. Mantenga las conexiones originales. Evite el uso de extensiones o alargaderas eléctricas.
3. Colóquese y ajuste la mascarilla y el arnés.
4. Encienda el equipo y compruebe que la mascarilla no tiene fugas.
5. Respire tranquilamente por la nariz tanto para inhalar el aire como para expulsarlo. **No tape nunca este pequeño orificio de salida del aire de la mascarilla.** Mientras duerma, respire con la boca cerrada para que no se escape el aire (fugas) si usa mascarilla nasal.

Recomendaciones generales

- Es frecuente que note cierta **dificultad para expulsar el aire** contra el flujo de aire que entra por la mascarilla. Es una sensación habitual durante los primeros días e irá desapareciendo con el uso, según se vaya adaptando al tratamiento.
- Si la entrada de aire le produce sensación de ahogo, **use la rampa** siempre que lo necesite, para dormirse más cómodamente a una presión menor.
- **Cuando se levante a media noche** no es necesario que se quite la mascarilla, para su comodidad puede desconectar la tubuladura del equipo.

Si usa humidificador es posible y frecuente en invierno, que su CPAP produzca un ruido de “gorgoteo”, que es debido a la diferencia de temperatura del aire que entra frío por el tubo y del que sale de la CPAP más caliente, que provoca condensación y forma gotas de agua que se acumulan en la tubuladura.

Para evitarlo:

- Caliente el tubo introduciéndolo bajo las sábanas.
- Caliente la habitación antes de acostarse.
- Coloque la CPAP a una altura inferior a la mesita de noche, de forma que si produce agua, caiga hacia la máquina y no hacia usted.

Vida sana y saludable

Abandono del hábito tabáquico

El abandono del tabaco se acompaña de una mejora del ronquido y de los síntomas en la vía aérea superior.

Abandono del consumo de alcohol

El alcohol facilita la aparición de cuadros de apnea y favorece la aparición de la somnolencia diurna excesiva.

Pérdida de peso

La reducción de peso se acompaña de una mejora en la sintomatología y una disminución de las apneas e hipopneas nocturnas.

Practique ejercicio regularmente.

Higiene del sueño

- Evite bebidas estimulantes (café, té, cola).
- Evite tomar medicamentos para dormir (sedantes y relajantes), sin que se lo haya prescrito su médico.
- Evite comidas copiosas antes de irse a la cama ingerir líquidos justo antes de irse a dormir. A ser posible cene dos horas antes de acostarse.
- Establezca una rutina y reserve tiempo para relajarse antes de irse a dormir. Para crear una atmosfera que induzca al sueño, mantenga una temperatura ambiental agradable, evite ruidos y luz en exceso
- Adopte una posición corporal correcta durante el sueño, de lado, evitando dormir boca arriba, que normalmente se ronca más y se producen más apneas.
- Mantenga un horario regular, duerma el número de horas necesario.
- Métase en la cama para dormir. Evite leer o ver la tv en la cama.
- No haga uso de dispositivos con pantalla luminosa (móvil, tablet, ordenador).
- Si no puede conciliar el sueño en un plazo de 30 minutos, levántese de la cama, haga otra actividad y vuelva a acostarse cuando tenga sueño.

Instrucciones de seguridad

El equipo sólo debe utilizarse para el tratamiento según prescripción médica, y siempre de acuerdo con las condiciones de funcionamiento presentes en el manual del usuario.

- Si recibe atención médica, de cualquier tipo, informe al médico de que está recibiendo un tratamiento respiratorio.

El equipamiento requiere mantenimiento periódico realizado por el personal de Linde.

- Nunca intente reparar una avería. Las reparaciones deberán ser siempre realizadas por personal autorizado.
- Si sospecha de daño en su equipo de CPAP, llame al centro de Atención al Usuario de Linde Healthcare.

Utilice sólo los accesorios recomendados por Linde.

- El uso inadecuado del equipo o los accesorios puede provocar daños y / o disminuir el rendimiento del equipo.

Seguridad eléctrica

- Mantenga el equipo desenchufado de la corriente cuando no lo esté usando. No obstruya la entrada de aire del equipo.
- No use alargaderas eléctricas para conectar su equipo, a menos que sea autorizado por el Servicio de Asistencia Técnica de Linde.
- En caso de manipulación o colocación de agua en el humidificador, apague siempre el equipo en el interruptor y la corriente eléctrica externa para evitar una descarga eléctrica.
- No sumerja el equipo en líquidos.

Lea atentamente el manual del usuario que acompaña al equipo.

Limpieza e Higiene

Siga las medidas de limpieza y mantenimiento del equipo y accesorios indicados por el personal de Linde

Dispositivo/ Accesorios	Frecuencia	Procedimiento
Dispositivo CPAP	Semanal	Apáguelo y desenchúfelo antes. Limpie la superficie con un paño húmedo que no suelte pelusa. Evite que entre agua dentro del dispositivo.
Mascarilla	Diaria	Lave con agua tibia y jabón suave. Si tiene almohadilla de espuma lávela con un trapo húmedo. Evite productos abrasivos, alcohol, lejía, cloro. No lave en el lavavajillas ni utilice cepillos. Déjela secar evitando la luz directa del sol.
Arnés	Semanal	Lave con agua tibia y jabón neutro*. Enjuague bien con agua y déjelo secar al aire protegido de la luz directa del sol. No planche el arnés, ya que el material es sensible al calor y puede dañarse. Ajuste bien el arnés después de cada lavado ya que puede ceder.
Tubos del circuito	Semanal	Sumérjalos en agua con jabón neutro* durante 10 minutos y aclárelos con abundante agua bajo la ducha. Déjelos secar al aire, colgados en la ducha, y no los exponga directamente al sol. Evite que no queden restos de jabón o agua dentro del tubo, para evitar la proliferación de bacterias. Para un secado completo, puede conectar los tubos a la CPAP y poner en marcha el equipo (sin usarlo). Contacte con Linde en caso de rotura de los tubos.
Filtro de entrada de aire (anti polvo)	Semanal	El filtro situado normalmente en la parte posterior del dispositivo, garantiza que se respire aire limpio. Retire el filtro y lávelo con agua tibia y jabón neutro*, según las indicaciones del personal de Linde. Aclárelo con abundante agua. Déjelo secar completamente sin exponer a la luz directa del sol. Una vez seco vuelva a colocarlo. Sustitúyalo cuando este deteriorado.

* Algunas máquinas tienen un único filtro y otras disponen de un filtro ultra fino adicional. Siga las recomendaciones del fabricante detalladas en el manual de usuario.

*Jabón neutro: Jabon con pH parecido al de la piel, y que no esta alterado con colorantes, esencias fuertes o perfumes. Normalmente son jabones que se usan para la higiene personal.

Si usa humidificador siga estas recomendaciones

- Para rellenar el depósito use agua destilada estéril de farmacia o agua destilada hervida durante 3 minutos.
- Cambie diariamente el agua de la cámara, ya que es un foco de crecimiento de bacterias.
- Si se acumula agua en el tubo, disminuya la temperatura a través del regulador (recomendamos mantenerlo al 2). Si no fuera suficiente con disminuirla, puede apagarlo, seguirá humidificando el agua, pero sin calentarla, con lo que la diferencia de temperatura no será tanta y la condensación será menor.
- Asegúrese de quitar el humidificador o vaciar el depósito de agua si traslada o mueve el equipo.

Humidificador. Instrucciones de limpieza e higiene

Dispositivo	Frecuencia	Procedimiento
Humidificador	Diaria	<p>Saque la cámara del humidificador y ábrala. Lave la cámara con agua templada y detergente. Los depósitos de cal de la cámara deben limpiarse al menos una vez al mes con una mezcla de una parte de vinagre y diez de agua. Enjuague la pieza, haciendo el último enjuagado con agua destilada estéril. Déjelas secar al aire sin exponerla a la luz directa del sol. Vuelva a montar las piezas. Limpie el exterior con un trapo húmedo.</p>

¿Pretende viajar?

La CPAP es un equipo pequeño y portátil, lo que permite desplazarse con él siempre que viaje. Dispone de un transformador que podrá funcionar en cualquier país mediante un adaptador para la toma de corriente eléctrica.

Dispone de baterías de 12V y 24V, lo que le permitirá su uso en un automóvil, camión, autobús, barco, etc.

Antes de iniciar cualquier viaje, póngase en contacto con Linde a través de nuestro centro de atención al usuario, para obtener más información sobre la prestación de estos servicios y los trámites a realizar para poder continuar con su tratamiento en cualquier destino.

Además, póngase en contacto con su médico para comprobar que el viaje previsto es médicamente seguro y para obtener copias adicionales de su receta o prescripción.

Póngase en contacto con Linde siempre que lo necesite para:

Asistencia domiciliaria o ambulatoria

Resolución de dudas

Apoyo al tratamiento

Protocolo de seguimiento

Solicitud de cita previa

Linde: Living healthcare

Linde Helathcare

Camino de Liria s/n. Apdo. de Correos nº 25, 46530 Puçol, Valencia, España
Tel. 900 777 123, lindehealthcare.spain@linde.com, www.linde-medica.es