



ResMed

Mejora los
resultados de tu
terapia CPAP



Comodidad, mantenimiento y acompañamiento online.



Contenido

1. Ya has superado la parte más difícil	5
2. Seguir el progreso de tu terapia PAP	7
3. ¿Qué puedo hacer para que mi tratamiento sea más cómodo?	10
3.1 Si el equipo hace demasiado ruido	11
3.2 Si te incomoda llevar la mascarilla	12
3.3 Si el tubo se suelta constantemente durante la noche	13
3.4 Si tienes congestión o la terapia te taponan la nariz	13
4. Mantenimiento de tu equipo PAP	15
4.1 Cómo limpiar la mascarilla	17
4.2 Cómo limpiar el arnés	18
4.3 Cómo limpiar los tubos de aire	18
4.4 Cómo limpiar el humidificador	19
4.5 Cuándo reemplazar el equipo	20
5. Preguntas frecuentes sobre la terapia PAP	22
6. Pacientes con PAP comparten su experiencia	25
Conclusión	29



Ya has superado la parte más difícil

Para muchos afectados por la apnea del sueño, los primeros días y semanas de terapia son los más duros¹. No es fácil acostumbrarse a la sensación de respirar aire presurizado y llevar una mascarilla durante la noche.

Esta guía va dirigida a los que ya han conseguido superar esos problemas iniciales y continúan su tratamiento, al menos la mayor parte del tiempo. Si es tu caso, la buena noticia es que ya has superado la parte más difícil. A estas alturas deberías sentirte con más energía durante el día. Y algo más descansado y animado, ya que tus vías respiratorias ya no se bloquean constantemente durante la noche.

Pero quizás esperabas mejores resultados, o aún no has notado ninguna diferencia.

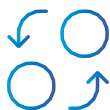
Si estás pensando en abandonar el tratamiento por este motivo, coméntaselo primero a tu equipo médico, que entenderá perfectamente la situación.

Puede que un simple ajuste en tu tratamiento o tu equipo mejore los resultados y la comodidad.

Descubre en esta guía las diferentes cosas que puedes hacer para que tu tratamiento para AOS (Apnea obstructiva de sueño) sea más cómodo de llevar y tengas más probabilidades de éxito.

Comencemos por una pregunta fácil:

¿Cómo te sientes?



¿Sabía que?

Un sencillo ajuste en tu tratamiento puede marcar la diferencia.



Seguir el progreso de tu terapia PAP

¿Te sientes mejor al levantarte por la mañana o menos cansado durante el día desde que comenzaste tu tratamiento para la apnea obstructiva del sueño?

Esos son probablemente los beneficios más evidentes de una terapia PAP eficaz². Probablemente ya los estás notando. Si es así, ¡sigue adelante! Recuerda que no hay ninguna cura para la AOS, solo se puede tratar para aliviar los síntomas. Si dejas de utilizar su equipo PAP, los síntomas y la fatiga volverán.

Antiguamente, la única forma de saber si una terapia PAP estaba realmente funcionando era analizar las sensaciones, estado de ánimo y nivel de cansancio del paciente. Sin embargo, las últimas tecnologías permiten analizar los resultados y, en base a los mismos, asignar una puntuación a la calidad de tu sueño cada noche. Actualmente, gracias a las herramientas digitales y a la conectividad, puedes hacer un seguimiento de tu progreso, día tras día y a largo plazo.

Los equipos más recientes de PAP monitorizan los datos de tu sueño mientras duermes. Por ejemplo, pueden contar el número de apneas que has experimentado durante la noche, si has tenido alguna fuga de aire de tu mascarilla y el tiempo que has utilizado tu equipo PAP durante la noche. Analizando estos datos, te asigna una puntuación cada mañana.



¿Sabía que?

Los mismos datos que recibes en la app myAir™ también se envían a tu equipo médico para que pueda hacer un seguimiento experto de tu sueño e intervenir cuando sea necesario.



¿Qué se incluye en la aplicación de acompañamiento myAir?



Tu tratamiento de un vistazo

Cada mañana, el panel principal de myAir te muestra estadísticas fáciles de leer sobre cómo ha ido tu terapia del sueño durante la noche anterior. Puedes observar los datos de hasta dos semanas anteriores, e incluso descargar el informe de la terapia.



Asesoramiento y motivación

Recibirás correos electrónicos con consejos personalizados para ayudarte a que tu terapia sea más cómoda, mensajes de felicitación cuando consigas logros en la terapia, y mensajes de ánimo para motivarte a seguir haciéndolo así de bien.



Herramientas educativas

La biblioteca del sueño de myAir contiene instrucciones, vídeos y otros materiales de soporte para ayudarte durante su tratamiento para la apnea del sueño. Ofrece información personalizada en función del tipo de equipo y mascarilla que utilices para la apnea del sueño.



¿Qué puedo hacer para que mi terapia sea más cómoda?

Si estás pensando en dejar el tratamiento porque te resulta incómodo, piénsalo dos veces: hay muchas formas de conseguir que tu terapia sea más cómoda y fácil.

Siempre debes consultar a tu equipo médico antes de hacer cambios en tu equipo, en los ajustes de la presión del aire, en la mascarilla o en cualquier otra parte del equipo. **Las siguientes situaciones cubren algunos de los problemas más comunes a los que se enfrentan los pacientes con apnea del sueño, así como algunas posibles soluciones que puedes abordar con tu equipo médico.**

Si el equipo hace demasiado ruido...

En ocasiones, la terapia PAP puede generar algo de ruido, causado por el propio equipo o por el aire que pasa a través de la mascarilla cuando respira. Gracias a los avances tecnológicos, este problema puede abordarse ahora de forma más adecuada.

Existen nuevas soluciones de ventilación, que incluyen modelos que han demostrado mantener el ruido del aire circulante a 21 decibelios. ¡Tan silencioso como un susurro!



¿Sabías que?

Las mascarillas minimalistas ofrecen un campo de visión amplio y son una buena opción si tienes claustrofobia o te preocupa la discreción.

Si te incomoda llevar la mascarilla...

La mayoría de las mascarillas están fabricadas con silicona y, si tienes la piel sensible, **podrías despertarte con marcas rojas en el puente de la nariz**. Los arneses también pueden dejar marcas similares en la frente. Son solo temporales pero pueden ser una molestia. Si te ocurre esto, hay soluciones. **Puedes sustituir las almohadillas de silicona por versiones viscoelásticas más suaves**, un material transpirable que proporciona una sensación más ligera al contacto y ayuda a reducir las marcas rojas sobre la piel.

Te recomendamos que examines todos los modelos de mascarillas existentes. **Algunas no cubren la frente o el puente de la nariz**, porque se asientan bajo la nariz o se ajustan a las fosas nasales. Estas mascarillas más minimalistas tienen menos contacto con el rostro, por lo que reducen o eliminan las marcas rojas en la frente o en el puente de la nariz.

...o junto a tu pareja

Algunas mascarillas expulsan el aire procedente del equipo directamente hacia el rostro de tu pareja o hacen ruido al exhalar. Para solucionarlo, **hay sistemas de ventilación** que distribuyen de forma óptima el flujo del aire y otras, con malla tejida, que reducen el ruido al nivel de un susurro.

Si el tubo se suelta constantemente durante la noche...

Si te mueves mucho en la cama mientras duermes, con frecuencia puede suceder que el tubo que lleva el aire presurizado del equipo a la mascarilla se suelte, ya sea por un manotazo inconsciente, un cambio brusco de postura o que haya quedado atrapado con la almohada. En este caso, también puedes examinar la gama de mascarillas existentes para encontrar una solución. En algunas mascarillas, la conexión del tubo se encuentra en la parte superior de la cabeza, mientras que en otras está en la parte delantera de la mascarilla. **Los modelos con conexión superior, es decir, con el tubo conectado en la parte superior de la cabeza**, permiten mayor libertad de movimiento, reduciendo las probabilidades de que el tubo se suelte. Dependiendo de si duermes boca arriba, de lado o boca abajo, deberías utilizar una mascarilla que permita que el tubo siga conectado el mayor tiempo posible durante tu terapia.

Si tienes congestión o la terapia te taponan la nariz

Es posible que, en algún momento, tengas congestión nasal o sinusitis durante la terapia. **Una solución sencilla puede ser utilizar un humidificador**. Por lo general, un equipo PAP suministra aire frío en la nariz o boca (o ambos) mientras está encendido. Un humidificador transforma ese aire frío en templado, lo que puede reducir la probabilidad de sufrir congestión nasal y hace que la terapia sea más cómoda. Un humidificador también resulta útil cuando estás resfriado o tienes la nariz taponada.³



¿Sabías que?

La falta de limpieza del equipo supone un riesgo para el buen funcionamiento de tu terapia PAP.

Mantenimiento de tu equipo PAP

Tu equipo será más eficaz si lo mantienes en buen estado. No requiere mucho mantenimiento, pero se deben seguir las indicaciones necesarias para mantener su buen funcionamiento. Consulta el manual de usuario de tu equipo para conocer las instrucciones específicas de mantenimiento.

Por lo general, recomendamos el siguiente plan de limpieza:



A diario:
mascarilla y componentes,
ventilación de mascarilla y
tubos del humidificador



Una vez por semana:
arnés, tubos
y superficies externas
del humidificador

La falta de limpieza del equipo supone un riesgo para el funcionamiento de su terapia PAP, además de un problema con la higiene. La grasa de la piel puede provocar la acumulación de residuos que pueden afectar al ajuste de la mascarilla o provocar fugas de la misma cuando el aire presurizado se escapa de la mascarilla y del tubo. El resultado es que la presión de aire deja de estar ajustada a un nivel eficaz, por lo que no sentirás los beneficios de la terapia CPAP y los síntomas, como la somnolencia diurna, los ronquidos o los dolores de cabeza, pueden volver a aparecer. No necesitas productos específicos para mantener tu equipo en buen estado, **solo agua y un detergente líquido no perfumado**. Asimismo, **también resultan útiles las toallitas húmedas para limpiar la mascarilla** cuando te vas de viaje o no tienes tiempo.



Para que tu terapia resulte más cómoda y fresca, sigue estas instrucciones de limpieza paso a paso.

Cómo limpiar la mascarilla

- 1 Desmonta las piezas de la mascarilla (consulta el manual del usuario). Si utilizas una mascarilla de almohadillas nasales, desmonta las almohadillas del armazón.
- 2 Exceptuando las correas y el arnés, lava todos los componentes de la mascarilla con un detergente suave y agua templada (a unos 30 °C). Intenta eliminar la grasa facial de las almohadillas de la mascarilla, **salvo que sean viscoelásticas. En este caso no las sumerjas en agua, para limpiarlas, solo tienes que pasarle un paño.**
- 3 Utiliza un cepillo suave para limpiar el orificio de ventilación de la mascarilla y las piezas giratorias que necesiten limpieza, como la rosca, el anillo o la bola.
- 4 Examina cuidadosamente todas las piezas de tu mascarilla. Si todavía ves suciedad o algo de grasa, vuelve a lavar las piezas siguiendo el método anterior.
- 5 Por último, enjuaga todo bien con agua potable y deja secar las piezas al aire evitando la luz directa del sol.



Cómo limpiar el arnés

- 1 El arnés se debe lavar a mano con un detergente líquido suave.
- 2 Enjuágalo bien, elimina el exceso de agua y déjalo secar al aire libre alejado de la luz directa del sol.

Cómo limpiar los tubos de aire

Recomendamos retirar los tubos de aire cada día y colgarlos en un lugar limpio y seco. **Evita la luz del sol directa porque puede provocar grietas en los tubos.** Se deben limpiar los tubos una vez a la semana como sigue:

- 1 Retira los tubos de tu equipo PAP.
- 2 Lávalos en agua templada con un detergente suave.
- 3 Enjuágalos bien y cuélgalos a secar en un lugar limpio alejados de los rayos directos del sol.

Cómo limpiar el humidificador

- 1 Como norma general, lava el humidificador todos los días con agua templada y un detergente suave. Enjuágalo bien y déjalo secar al aire evitando la luz directa del sol.
- 2 Una vez por semana:
 - Levanta la junta de la tapa abatible y lávala con un detergente suave y agua templada.
 - Limpia el exterior del humidificador con un paño húmedo y un detergente suave.
 - Sécalo con un paño seco.

¿No dispones de mucho tiempo? **Puedes lavar la tapa, la placa y la base desmontadas en el lavavajillas** utilizando *un programa delicado* (solo en la bandeja superior). No deben lavarse a temperaturas superiores a 55 °C.

Si observas depósitos de polvo blanco en cualquier pieza, puedes eliminarlos con una solución hecha con una parte de vinagre y 10 partes de agua.

Cuándo sustituir el equipo

Cada vez que laves alguno de los componentes del equipo de terapia PAP, examínalo bien para ver si hay señales de desgaste. La frecuencia de

reemplazo de los equipos, las mascarillas u otros productos dependerá de la frecuencia con la que los utilices o limpies, así como del producto en cuestión. El manual de usuario del producto te ofrecerá más información al respecto.

Las mascarillas se han diseñado para utilizarlas cada noche pero, al igual que un cepillo de dientes, tendrás que sustituirlas cada cierto tiempo.

Algunos de los beneficios de sustituir los componentes del equipo PAP son:



Más tiempo durmiendo sin interrupciones⁴



Mejor calidad del sueño y una perspectiva más positiva ante la vida⁵



Motivación para continuar con su terapia⁴

Las señales habituales que indican que es hora de cambiar de mascarilla son:

- ✘ **La terapia parece no ser tan eficaz** como antes; parece que los síntomas de tu AOS han vuelto.
- ✘ **Tienes que apretar las correas del arnés con mucha frecuencia** o apretarlas más de lo que lo hacías previamente.
- ✘ **La mascarilla está rígida, floja o no se ajusta tan bien** como la primera vez que la utilizaste.
- ✘ **La almohadilla de la mascarilla parece borrosa** y ya no es transparente o está resbaladiza, incluso después de lavarla y secarla. También es posible que un equipo sucio desprenda un olor desagradable.
- ✘ **Percibes signos claros de desgaste** como grietas o roturas en el armazón.

El momento de sustituir una mascarilla dependerá de cada paciente y de cada equipo, pero si has notado algún aspecto de los mencionados, ponte en contacto con tu equipo médico para saber qué puedes hacer.

Sea cual sea el motivo por el que desees sustituir los componentes de tu equipo PAP, analiza bien las opciones disponibles para seleccionar la más adecuada y consúltalo con tu profesional sanitario, que comprobará, entre otros criterios, la compatibilidad con tu equipo.

Preguntas frecuentes sobre la terapia PAP

¿Volverán los síntomas si dejo de utilizar mi equipo CPAP?

No hay ninguna cura conocida para la AOS, por lo que la terapia CPAP no es una cura para la apnea del sueño, sino solo un tratamiento. Eso significa que si dejas de utilizar el equipo CPAP por la noche, es posible que tus vías respiratorias se colapsen y vuelvan los síntomas de la AOS, como dolores de cabeza por la mañana o somnolencia durante el día.

Si estoy resfriado, ¿debería interrumpir la terapia CPAP?

Si dejas de utilizar tu equipo CPAP por la noche, es posible que vuelvas a experimentar los síntomas de la AOS. Puede que te sientas cansado si está resfriado, pero dejar la terapia podría aumentar la fatiga.

Si utilizas una mascarilla nasal y tienes la nariz congestionada, pide a tu equipo médico que modifique la configuración del equipo. **Los humidificadores térmicos también pueden resultar útiles a la hora de reducir la congestión.**³ Algunos equipos CPAP cuentan con un humidificador integrado; también es posible adquirirlos por separado o elegir sistemas de humidificación sin agua.

Una fuga de la mascarilla debida a un ajuste incorrecto del equipo también puede provocar congestión o sequedad nasal. Es posible que tengas que ajustar el arnés, limpiar el equipo o probar una mascarilla diferente.

Tengo la sensación de estar hinchado después de usar mi equipo PAP, ¿es normal?

En ocasiones, los usuarios de terapia CPAP pueden experimentar malestar e hinchazón que podría deberse a aerofagia, una situación en la que el aire entra directamente al intestino (estómago). Si crees que puedes estar sufriendo este problema, deberías hablar con tu equipo médico sobre posibles tratamientos.

¿Puedo llevar mi equipo CPAP de vacaciones?

¡Sí! Los equipos ResMed pueden funcionar con diferentes tipos de suministro eléctrico, por lo que podrá llevarlos al extranjero. Solo tienes que acordarte de llevar el adaptador adecuado para el país que vas a visitar y poder conectarlo a la red eléctrica. Para ampliar esta información, consulta el manual del usuario de tu equipo y escanea este código QR:.

¿Sabías que?

Puedes descargar nuestra guía con recomendaciones para viajar con su tratamiento aquí:





Pacientes con PAP que comparten su experiencia

Estas historias son testimonios reales sobre la respuesta individual de estos pacientes al tratamiento.

Los resultados pueden diferir, por lo que la respuesta de cada persona no indica ni garantiza que otras personas tendrán una experiencia igual o parecida. Hable con su equipo médico para ampliar información.

"El hospital decidió incluirme en el nuevo sistema, que está conectado con la aplicación de asesoramiento de ResMed y ahí está la gran diferencia. Cada mañana me dice las horas que he dormido, cuántas veces me he quitado la mascarilla, cuántas apneas he tenido y si he tenido fugas de mascarilla. Así puedo llevar el control de todo. Lo configuras fácilmente y ¡listo! No es nada complicado.

"Ahora sé lo que me pasa por la noche. No hay palabras para describir lo increíble que es. Es simplemente genial. **Ahora sé qué hacer. Sé que el sellado de la mascarilla no fue bien anoche. He notado que no he dormido tan bien, así que hoy tendré que ajustarlo. Si tienes algún problema, te da consejos."**

Andy



"Padezco de apnea del sueño mixta, obstructiva y central. Al principio pensaron que era obstructiva, por lo que me dieron un equipo CPAP y también me hablaron de la app de acompañamiento de ResMed. Con el tiempo empecé a empeorar.

"El problema no estaba tanto en la apnea obstructiva del sueño, sino más bien en la apnea central. Dijeron que **me volverían a telemonitorear cada día durante tres meses.**

Y les llamé al cabo de dos días para decirles 'No sé qué estáis viendo, pero esto es asombroso!'

"Pasé de 80 apneas por hora a prácticamente ninguna. **Desde que tengo esta aplicación de asesoramiento, con la que puedo ver diariamente en mi teléfono** cuántas horas duermo cada noche y cuántas veces dejo de respirar, no puedo estar más agradecido. ¡Es genial! De hecho, ¡ahora aguanto todo el día! Me levanto a las seis, no paro en todo el día y sigo despierto a las once de la noche. ¡No he hecho eso nunca en mi vida!"

Paul



"La app de acompañamiento de ResMed me ofrece la información que quiero saber cada día, así que la puedo ajustar a mi conveniencia. Te conectas y, si no entiendes algo, puedes ir al vídeo y te lo explican de forma fácil y precisa. **Me la he llevado al extranjero y he podido acceder y seguir usándola exactamente igual que en casa.** Poder acceder a la app para ver cómo van mis apneas o cuál es el estado de sellado de la mascarilla es fantástico porque me mantiene al tanto de todo."

Rose



Conclusión

La apnea del sueño puede ser un obstáculo real para tu descanso, para alcanzar tus objetivos, para tu salud general y para tu calidad de vida, pero si utilizas tu equipo CPAP correctamente, pronto podrás ver resultados positivos.⁶

Permítete la oportunidad de conseguir lo que te propongas en la vida. Ya sea un ascenso en el trabajo, un estilo de vida más saludable o tiempo de calidad para tus amigos y tu familia. Todo empieza con una buena noche de sueño.



Referencias

¹ Allen KY et al. The Clinician's Guide to PAP Adherence. American Association for Respiratory Care, 2009.

² Wimms, A.J., et al., Continuous positive airway pressure versus standard care for the treatment of people with mild obstructive sleep apnoea (MERGE): a multicentre, randomised controlled trial. *Lancet Respir Med*, 2019.

³ Richards, G.N., et al., Mouth leak with nasal continuous positive airway pressure increases nasal airway resistance. *Am J Respir Crit Care Med*, 1996. 154(1): p. 182-6.

⁴ A.V., et al., Positive Airway Pressure Therapy Adherence with Mask Resupply: A Propensity-Matched Analysis. *J Clin Med*, 2021. 10(4).

⁵ ResMed external clinical study of 400 PAP patients, conducted between 16/10/2017 – 27/10/2017, 2017 data on file; ID C278965.

⁶ Sutherland, Kate, et al. 'From CPAP to Tailored Therapy for Obstructive Sleep Apnoea'. *Multidisciplinary Respiratory Medicine*, 2018. 44.



ResMed



¿Sabías que?

Puedes descargar
nuestra gama completa
de libros electrónicos
para pacientes [aquí](#)

ResMed.es

Para obtener información acerca de otras sucursales de ResMed en todo el mundo, consulte el sitio web www.resmed.com.
myAir es una marca registrada de ResMed Inc. Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso.
© 2021 ResMed. 10112819/1 2023-01