

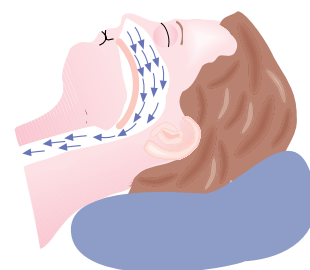
Presión positiva continua en la vía aérea (CPAP, por sus siglas en inglés)

La presión positiva continua en la vía aérea (CPAP) es el tratamiento recomendado para la apnea obstructiva del sueño de moderada a grave. Esta hoja informativa muestra cómo se debe utilizar con seguridad la CPAP en el propio domicilio y obtener el máximo provecho del tratamiento.

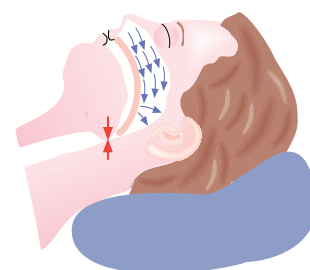
Las máquinas de CPAP funcionan mediante la generación de una corriente de aire que mantiene abierta la vía aérea superior durante el sueño. Hay muchas máquinas diferentes y los dispositivos modernos son pequeños, cómodos y fáciles de usar. La corriente de aire es impulsada a través de tubos *vía* una mascarilla hasta la parte posterior de la garganta. La elección de la máquina y el nivel de presión de aire los determinará un especialista del sueño después de que usted haya sido sometido a un estudio durante la noche, por lo general en un centro del sueño. Los niveles se ajustan más tarde, una vez que haya tenido la oportunidad de acostumbrarse a la máquina en su casa.

Alternativas a la CPAP fija

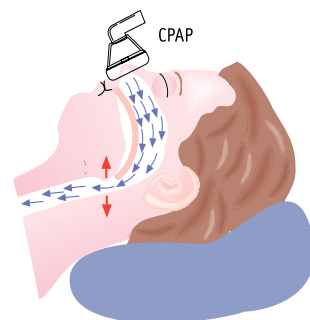
En términos generales, la mayoría de las máquinas de CPAP se ajustan a una presión fija. Esta presión es la que va a controlar al menos el 95% de todos los episodios durante la noche. Sin embargo, los pacientes pueden encontrar incómodo respirar en contra de una presión fija durante toda la noche y puede que les resulte difícil de tolerar. Algunos dispositivos suministran una presión variable y se ajustan automáticamente a los diferentes patrones de respiración durante la noche. Mucho menos frecuentemente se utiliza la ventilación con presión positiva de dos niveles, empleando un tipo diferente de máquina, para suministrar presiones diferentes en la inspiración y en la espiración.



Respiración normal



Interrupción de la respiración



CPAP abre las vías respiratorias

Opciones de mascarillas faciales

Es posible que necesite un cierto tiempo para adaptarse al uso de la mascarilla. Se dispone de un amplio repertorio de mascarillas de diferentes estilos y diseños y la mayoría de las personas son capaces de encontrar la mascarilla que se les ajuste bien y sea cómoda.

Los diferentes estilos de mascarillas son los siguientes:

Mascarillas nasales - Son el tipo más frecuente de mascarillas. Se colocan sobre la nariz y se mantienen en su lugar mediante una correa alrededor de la cabeza. Sin embargo, no son muy útiles si usted tiene problemas para respirar por la nariz.

Mascarillas faciales - Son útiles para las personas que sólo respiran por la boca o cuya respiración regular alterna entre la nariz y la boca.

Olivas y almohadillas nasales - Estas mascarillas se insertan en las fosas nasales. Ofrecen una alternativa útil a los diferentes tipos de mascarillas, especialmente para las personas que sienten claustrofobia con una mascarilla facial o que no pueden encontrar una mascarilla que se adapte a ellos.

Aparte de estas tres variedades principales, hay otros modelos de mascarillas que no se utilizan con mucha frecuencia, como una mascarilla que comprende la inserción en la boca de una boquilla o una boquilla libre con almohadillas nasales.

Consejos para los pacientes: Cuidado del equipo

- Lave la almohadilla de la mascarilla con un detergente suave todos los días
- Lave el resto de la mascarilla por lo menos cada dos días
- Lave el tubo cada quince días
- Revise los filtros cada dos semanas y cámbielos según sea necesario
- El arnés puede necesitar sustitución cuando las correas se aflojen o si tiene di un buen ajuste mientras se mueve
- Puede ser necesario sustituir la almohadilla de la mascarilla cuando se perciba beneficios sin ningún otro problema, o cuando se tengan dificultades para obter



Una serie de problemas pueden ocurrir, por lo general durante las primeras semanas de tratamiento con CPAP. En su mayoría son leves y normalmente se resuelven espontáneamente o con tratamiento. A continuación se muestra un resumen de estos problemas y consejos sobre cómo se pueden controlar. Cualquier problema importante debe ser comunicado inmediatamente a su médico o enfermera, que podrán abordarlo junto con un especialista en una unidad de sueño.

► Solución de problemas para la terapia de CPAP

Problema	Solución
Sequedad en la boca / garganta	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la temperatura del dormitorio • Colocar el tubo bajo la ropa de cama • Comprobar la existencia de fugas • Instalar un humidificador conectado a la máquina CPAP (se trata de una opción cara) • Hablar con su asesor clínico sobre cómo se puede evitar la respiración por la boca
Congestión nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Comprobar la existencia de fugas y considerar el uso de un humidificador • Aumentar la temperatura del dormitorio • Utilizar descongestionantes nasales a corto plazo (no más de 72 horas) • El uso regular de corticoides nasales puede ayudar y se puede prolongar durante varias semanas • La rinitis aguda (por ejemplo un resfriado) podría hacer inutilizables las mascarillas nasales durante un corto periodo de tiempo
Irritación de la piel	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo general es de poca importancia con las mascarillas modernas y suele desaparecer con el tiempo • La piel sensible se puede proteger con una gasa y cremas • Una reacción alérgica puede requerir el cambio a otro tipo de mascarilla
Conjuntivitis	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo general se produce debido a una fuga de aire a través de la mascarilla, que irrita los ojos • Desaparece con un ajuste adecuado de la mascarilla por el paciente • En las primeras semanas, protéjase los ojos con parches oculares caseros
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • No suele ocurrir con frecuencia y suele desaparecer con el tiempo, aunque su origen no está claro. Si el dolor es fuerte, tome un analgésico antes de acostarse durante los primeros días
Pérdida de beneficios	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con su asesor clínico que puede ajustar la mascarilla o la máquina CPAP para que funcione con mayor eficacia • Un marcado aumento de peso con reaparición de los ronquidos a pesar de un buen ajuste de la mascarilla, puede indicar la necesidad de aumentar la presión

Recuerde:

- Por favor, informe a los profesionales médicos y dentistas de que usted padece un trastorno del sueño y necesita una CPAP
- No conduzca si tiene somnolencia
- Evite el exceso de alcohol y los medicamentos sedantes
- Lleve su equipo con usted si acude al hospital



EUROPEAN LUNG FOUNDATION

La fundación ELF es el portavoz de la Sociedad Respiratoria Europea (European Respiratory Society, ERS), una organización médica sin ánimo de lucro con más de 10.000 miembros en más de 100 países. La fundación ELF está dedicada a la salud respiratoria en toda Europa, y reúne a los principales expertos europeos en medicina para ofrecer información a los pacientes y para alertar a la sociedad sobre las enfermedades respiratorias.

Este material ha sido elaborado con la ayuda de los expertos en CPAP de la ERS, la Dra. Renata Riha y el Dr. Miguel Román Rodríguez.