



RECOMENDACIONES AL ALTA DEL HOSPITAL DE DIA

Para pacientes diagnosticados de Síndrome de Apnea-hipopnea del Sueño (SAS) que realizan tratamiento con Presión Positiva Continua en la vía Aérea (CPAP)

1. RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA HIGIENE DE SUEÑO:

- Se recomienda dormir al menos 7 horas todas las noches, procurando fijar la hora de acostarse y de levantarse. Es importante no dormir durante el día y, en caso de hacerlo, no debe exceder los 45 minutos de sueño.
- No tomar alcohol ni bebidas con cafeína en las 4 horas anteriores a la de acostarse.
- No ingerir comidas copiosas, picantes o muy dulces en las 4 horas anteriores a la de acostarse. Se recomienda tomar una cena ligera.
- Hacer ejercicio físico regularmente siempre es recomendable, pero debe evitarse hacerlo inmediatamente antes de acostarse.
- Siempre que sea posible, es recomendable fijar una temperatura confortable y mantener una buena ventilación en el dormitorio, evitando en lo posible los ruidos molestos y las luces innecesarias en el dormitorio.

2. Régimen de vida: Puede realizar vida normal, pero es imprescindible que mantenga su peso ideal para poder controlar su enfermedad. Se recomienda que sea bajo control médico.

3. Abstención del hábito tabáquico si fuma. Fumar empeora las apneas.

4. CPAP nocturno: aunque inicialmente puede comenzar utilizándolo menos tiempo y el objetivo final de este tratamiento es llegar a dormir toda la noche con CPAP, es recomendable que su uso no sea inferior a 5 horas por noche.

5. Colóquese con cuidado la mascarilla sobre la nariz, deslizando después el arnés por detrás de la cabeza y ajustándolo poco a poco hasta conseguir que NO existan FUGAS entre la mascarilla y la cara.

6. Respire por la nariz, con la boca cerrada.

7. Si lo necesita, puede repetir la sesión de hospital de día o preguntar dudas llamando al teléfono: 91 550 49 54 - Rosa.

8. Debe seguir las revisiones indicadas en la consulta de la Unidad de Sueño.

Rosa Cabarcos Salas
Fisioterapeuta de Hospital de Día
Servicio de Neumología
Fundación Jiménez Díaz