

RECOMENDACIONES

HOSPITAL DE DÍA – CPAP

El tratamiento de la Apnea del sueño consiste en adoptar **hábitos saludables** que favorezcan una buena higiene de sueño y la **PERDIDA DE PESO**. Además se le ha recomendado reducir el consumo de alcohol y ciertos fármacos que favorecen la aparición de apneas, no fumar y dormir de lado.

En su caso se le ha indicado además tratamiento con **CPAP** (presión positiva continua en la vía aérea). Este compresor genera aire a una presión suficiente, que se trasmite por el tubo a la mascarilla, evitando las apneas y el ronquido.

En las sesiones de Hospital de día se le darán instrucciones detalladas de su uso, probará la mascarilla que mejor se adapte y tendrá un número de sesiones necesarias hasta lograr su adaptación.

En los primeros días de tratamiento puede tener una sensación extraña. Puede aparecer congestión nasal y/o obstrucción nasal, sequedad de boca, irritación de la piel de la cara, molestias en los ojos, dolor de cabeza o de oídos, sangrado por nariz, sensación de aire frío, dificultad para quedarse dormido, distensión abdominal, claustrofobia u otras. Muchos de estos de estos efectos secundarios son **leves, desaparecen con el tiempo** y con la adaptación al equipo tras su uso continuo.

La mayoría de los pacientes se familiarizan con la CPAP dentro de uno a tres meses y llegan a tolerarla muy bien. Puede ayudarle practicar en algún momento del día mientras descansa, duerme la siesta o escucha música.

Aunque inicialmente puede comenzar utilizándolo menos tiempo y el objetivo final es dormir toda la noche con la CPAP, al menos 5 horas por noche.

RECUERDE

- ✓ Colocarse con cuidado la mascarilla sobre la nariz, deslizando el arnés por detrás de la cabeza y ajustándolo poco a poco hasta conseguir que NO existan FUGAS entre la mascarilla y la cara.
- ✓ Respire por la nariz, con la boca cerrada.
- ✓ Limpiar la mascarilla cada mañana con una toallita húmeda. Lavar la mascarilla y el tubo en agua tibia jabonosa una vez por semana. Las cintas para la cabeza pueden lavarse en la lavadora; nunca use alcohol para limpiar la mascarilla.
- ✓ El servicio técnico de la empresa suministradora procederá a la revisión del equipo cada 6 meses.
- ✓ No debe interrumpir el tratamiento por vacaciones ni hospitalización, es recomendable llevar la CPAP siempre.
- ✓ Si lo necesita, puede pedir cita al Hospital de día-CPAP llamando al teléfono: 915504954- Secretaria Nieves.
- ✓ Cualquier problema con el material de la CPAP debe comunicárselo a la empresa suministradora OXIMESA o TRD.
 - Oximesa 900 21 23 33
 - TRD 900 87 88 18

Unidad Multidisciplinar de Sueño