

SAHS: SINDROME DE APNEAS E HIPOPNEAS DEL SUEÑO. RECOMENDACIONES PARA PACIENTES

1. ¿Qué es el Síndrome de Apneas e Hipopneas del sueño?

Es una enfermedad en la que ocurre lo siguiente:

- La vía aérea a nivel de la garganta se cierra durante el sueño, dejando de respirar durante un período de tiempo (apnea).
- El cerebro despierta brevemente y la respiración comienza de nuevo.
- Suelen acompañarse de ronquidos intensos, aunque no todos los roncadores tienen esta enfermedad.
- Este ciclo de cierre de la vía aérea y despertar se repite a lo largo de toda la noche, haciendo que el sueño nocturno se interrumpa, no se descansa y la persona tenga sueño durante el día.
- La somnolencia y el cansancio diurno produce muchos inconvenientes familiares y laborales.

2. ¿Cuál es su tratamiento?

El tratamiento consiste en:

- 1. Medidas generales (dieta sana y ejercicio, perder peso si existe exceso, evitar hábitos tóxicos como alcohol (sobre todo 6 horas antes de acostarse) y tabaco, mantener una adecuada "higiene de sueño" (dormir con un horario regular y las horas de sueño adecuadas) y evitar en la medida que sea posible medicinas para dormir o relajantes.
 - o Si presenta obstrucción nasal se le indicará spray nasal por su médico.
 - o Tratamiento postural, si no se le va a indicar tratamiento con CPAP y claramente ronca y hace pausas respiratorias solamente bocarriba (se aconseja en estos casos dormir con una camiseta a la que se le haya cosido en la espalda un bolsillo y dentro del mismo se introducen 2 pelotas de tenis).
- 2. CPAP: este aparato evita que ronque, que se cierre la vía aérea y que el sueño se interrumpa, desapareciendo los síntomas y los problemas de la enfermedad. Sólo se utiliza para dormir.

El tipo de tratamiento elegido dependerá del resultado de su estudio de sueño, de la gravedad de los síntomas, de si tiene "profesión de riesgo" (conductor) y de la presencia de otras enfermedades asociadas (problemas de corazón, tensión alta,...).

¿Cómo es un aparato de CPAP?

La máquina de CPAP es un compresor de aire que produce una presión positiva constante (determinada por su médico). Todas las máquinas tienen la opción de tener "rampa" lo que permite que se empiece con una presión más baja y que vaya aumentando gradualmente hasta que pasado un periodo de tiempo determinado se llegue a la presión que tiene prescrita.

La mascarilla y la tubuladura: el aire que usted va a respirar sale a través de una mascarilla que se ajusta a la nariz, dejando libre la boca. Se sujeta mediante un arnés de cinta elástica que se ajusta bien a la cabeza, evitando que el aire fugue alrededor de la mascarilla. Esta mascarilla queda unida a la máquina a través de un tubo flexible largo y ancho.

Debe ajustarse la mascarilla y el arnés antes de encender el aparato. Enciéndalo entonces y compruebe que el aire no se fuga en distintas posiciones. ¡No tape los orificios de salida de aire que la mascarilla tiene! Solo tiene que vigilar las fugas alrededor de la mascarilla. Presione el botón de rampa y respire sólo por la nariz, con la boca cerrada.

3. Efectos secundarios y soluciones más frecuentes

- *Sequedad de garganta, nariz o boca:* aplicar vaselina intranasal antes de ponerse la CPAP y si no mejora consultar con su médico.
- *Dolor facial en las zonas de contacto de la mascarilla:* usar almohadillas, goma espuma; cuidado con las fugas de aire o cambiar la mascarilla. Para evitar la aparición de heridas: lavar la cara con jabón neutro y secar bien. Hidratar con vaselina líquida.
- *Heridas en las zonas de presión de la mascarilla:* suprimir la CPAP hasta su curación. Limpiar con povidona yodada y colocar parche tipo varihesive®.
- *Aumento de gases en el aparato digestivo:* mantener la boca cerrada y si no mejora consultar con su médico.
- *Conjuntivitis o molestias en los ojos:* controlar la fuga de aire por la mascarilla. Usar antifaz por debajo de la mascarilla.
- *Ruido del aparato:* tapones para los oídos.
- *Sensación de aire frío, estornudos, obstrucción nasal,...:* consultar con su médico.

4. Cuidado de la CPAP y su mantenimiento

Para **averías** o **reposición de material** contactar telefónicamente con la técnico de la casa suministradora.

Los accesorios de la CPAP deben lavarse a menudo, de su estado y limpieza depende la calidad del aire que usted respire. Recomendamos lavar:

- **Mascarilla:** a diario, con agua fría y detergente con pH neutro (nunca lavavajillas), enjuagándolo bien y dejándolo secar. Una mascarilla húmeda puede ayudar a la aparición de gérmenes.
- **Arnés:** a mano para mantener la elasticidad que le proporciona el correcto ajuste de la mascarilla. Con agua fría o templada y detergente neutro, una vez a la semana al menos.
- **Tubuladuras:** cada 15-20 días, con agua fría y jabón neutro, aclarándolas bien y dejándolas secar colgando hacia abajo para que escurra bien el agua almacenada en el interior.
- **Humidificador:** el agua del recipiente hay que cambiarla todos los días, no rellenarlo simplemente. Mantener limpio el exterior del recipiente.
- **Limpieza externa de la CPAP:** después de su uso nocturno diario y desconectada previamente de la red, con un paño húmedo y secándola bien. ¡Cuidado con no derramar líquidos sobre ella!

5. Viajes

Las casas comerciales deben proporcionarle junto a su CPAP una bolsa para facilitar el traslado de su máquina, si no fuera así debe solicitarla. Si va a salir de viaje o vacaciones debe llevar consigo la CPAP siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Coloque la CPAP en un lugar donde no sufra golpes ni presiones (por ejemplo encima del equipaje en el maletero, no debajo)
- Si va a viajar en avión debe llevar siempre como **equipaje de mano**, nunca facturada. Lleve a mano sus informes médicos y albarán de la casa comercial.
- Si viaja al extranjero prevea el tipo de corriente que tengan allí para adquirir transformador (por ejemplo en EEUU solo hay 115 voltios, en Europa hay 220 y en Canadá 230).
- Si requiere que su máquina funcione con 12 o 15 voltios (porque vaya a dormir en un camping, embarcación o cabina de un camión) puede comprar un **adaptador** que funcione con la batería de un vehículo o adquirir una pequeña batería recargable. Lleve un **alargador** para la conexión a la red por si fuera necesario.