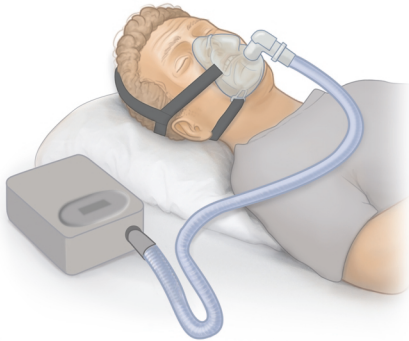


Apnea del sueño: Respiradores CPAP - [Sleep Apnea: CPAP Breathing Machines]



¿Qué es un CPAP?

Si tiene apnea obstructiva del sueño, sus vías respiratorias se bloquean mientras duerme, y usted deja de respirar durante cortos períodos.

Es posible que su médico le sugiera que use un respirador mientras duerme. El tipo más común es un aparato de presión positiva continua en las vías respiratorias o CPAP, por sus siglas en inglés. El CPAP puede ayudarle a dormir mejor para que se sienta mucho mejor.

El CPAP es un aparato pequeño que usa en su casa todas las noches mientras duerme. Este aparato aumenta la presión del aire en su garganta para mantener sus vías respiratorias abiertas. Esto le ayuda a respirar mejor durante el sueño.

El CPAP tiene ya sea una mascarilla que cubre la nariz y la boca, una mascarilla que cubre solamente la nariz o puntas que encajan en la nariz.

La mayoría de las personas utilizan el tipo de mascarilla que cubre solamente la nariz. Este tipo se llama presión positiva nasal continua en las vías respiratorias, o NCPAP, por sus siglas en inglés.

Por qué se hace

El CPAP suele ser el mejor tratamiento para la apnea obstructiva del sueño. Es el tratamiento de primera elección y el más ampliamente utilizado.

Es posible que su médico le sugiera un CPAP si tiene:

- Apnea del sueño de moderada a grave.
- Apnea del sueño e insuficiencia cardíaca o enfermedad de las arterias coronarias (CAD, por sus siglas en inglés).
- Apnea mixta del sueño. La apnea mixta del sueño es la apnea obstructiva del sueño combinada con un tipo más raro llamado apnea central del sueño.

Qué tan bien funciona

- El CPAP puede ayudarle a tener un sueño más normal, para que se sienta con menos sueño y más alerta durante el día.
- El CPAP podría ayudar a prevenir que empeore la insuficiencia cardíaca u otros problemas del corazón.
- La NCPAP podría ayudarle a bajar la presión arterial.
- Si utiliza el CPAP, su compañero de cama también podría dormir mejor porque usted ya no roncará ni estará inquieto.

Qué puede esperar

Podría llevar tiempo para que se acostumbre al CPAP. Es posible que quiera quitarse la mascarilla o que le resulte difícil dormir mientras la usa. La primera o la segunda semana suelen ser las más difíciles. Trate de seguir usándola.

Si tiene problemas, hable con su médico. Podría probar con otro tipo de mascarilla o hacer otros cambios. Si su médico le ha dicho que use el CPAP, es muy importante que lo siga utilizando.

Efectos secundarios

El CPAP es seguro y funciona bien cuando se utiliza de manera regular. Algunas personas que usan el CPAP tienen:

- Nariz seca o congestionada y dolor de garganta.
- Piel irritada en la cara.
- Ojos irritados.
- Abotagamiento (sentirse inflado).
- Dolores de cabeza.

Si tiene cualquiera de estos problemas, colabore con su médico para solucionarlos.

- Asegúrese de que la mascarilla o las puntas nasales encajen bien.

- Es posible que su médico le pueda ajustar la presión del CPAP.
- Si tiene la nariz seca, utilice un humidificador.
- Si tiene escurrimiento o congestión nasal, pruebe un descongestionante o un aerosol nasal esteroide. Si usa un aerosol nasal, asegúrese de leer la etiqueta cuidadosamente. No lo utilice más tiempo de lo indicado.

Si estas medidas no ayudan, podría probar con otro tipo de aparato. Algunos aparatos tienen aire a presión que se ajusta por sí solo. Otros tienen presiones de aire que son distintas cuando inspira que cuando expira. Esto podría reducir el malestar causado por el exceso de presión en la nariz.

Qué hay que considerar

- Tendrá que ver a su médico o a un especialista en sueño para un seguimiento regular. Es posible que deba hacerse más estudios del sueño. Éstos pueden ayudar a su médico a configurar su CPAP a la presión adecuada y verificar si le está siendo de ayuda.
- Los aparatos son caros. Verifique si su seguro médico cubre el costo.