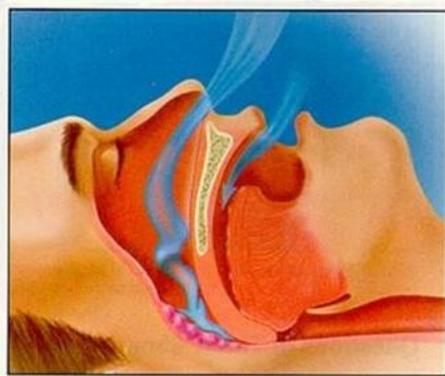


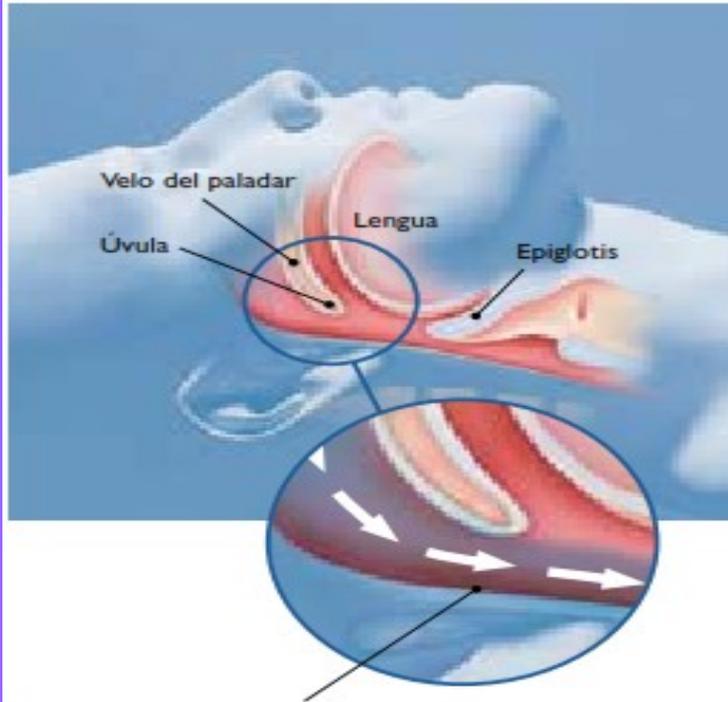
PAPEL DE LA ENFERMERÍA EN EL CONTROL Y SEGUIMIENTO DEL PACIENTE CON SINDROME DE APNEA DEL SUEÑO



During sleep apnea, air flow is completely blocked.

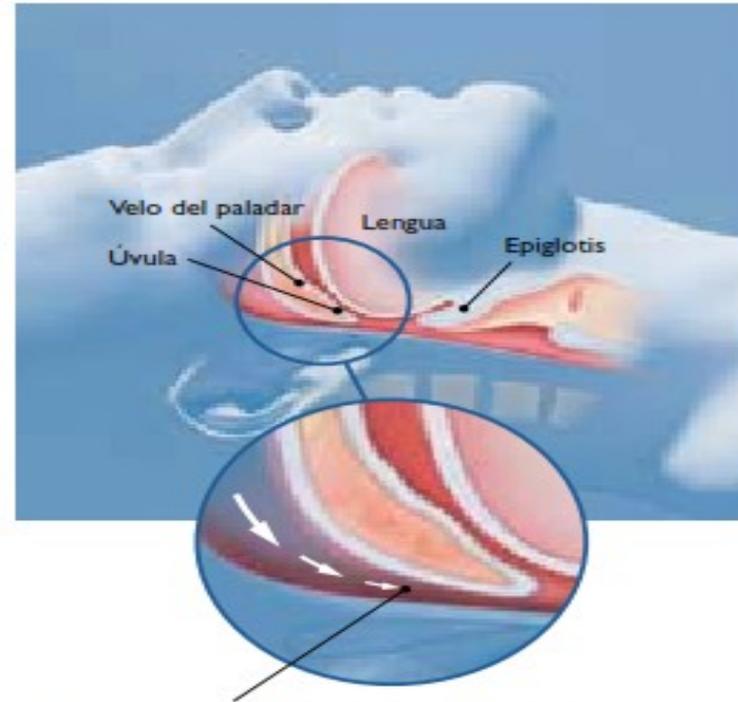
Inmaculada Haro DUE
Servicio de Neumología
Hospital Virgen de la Salud

Vías aéreas altas abiertas



Si las vías aéreas altas están abiertas y despejadas, el aire circula libremente hacia fuera y hacia dentro de los pulmones.

Vías aéreas altas cerradas



Cuando se bloquean las vías aéreas, se producen ronquidos y apneas (pausas respiratorias).

Vías respiratorias abiertas

Vías respiratorias cerradas

Información sobre manejo de CPAP.

- Se le da espacio y tiempo para que el paciente pueda probar el sistema.
- Se explica el funcionamiento de la CPAP y rampa.
- Vigilamos si hay fugas o dificultades para el uso de la mascarilla nasal.

Escuela CPAP

- Coste efectividad.
- Disminuye el número de revisiones posteriores.
- Grupo de unas diez personas.
- Bien aceptadas por los pacientes.

Escuela CPAP desarrollo.

- Dirigido al paciente y a su familia(mayor compromiso fomento de la responsabilidad).
- Se lleva a cabo en el propio centro.
- Explica el tratamiento con CPAP
percepción de comodidad o incomodidad
posibles efectos secundarios y prueba en común.
- Se deja que "jueguen con el sistema",
formulen preguntas y solucionen dudas

**Cómo dormir
mejor**

Algunas medidas que pueden ayudarte:

- Perder peso
- No fumar
- No ingerir alcohol por la noche
- Dormir de lado
- Higiene del sueño

Medidas generales de sueño

- Posición lateral
- Tiempo suficiente de sueño
- Sueño regular
- Evitar mucho tiempo en la cama
- No hacer cambios bruscos de horario
- Ir a la cama solo si se tiene sueño
- Ambiente confortable, sin ruidos, ni luz intensa etc

- Evitar siestas largas
- Evitar la ingesta de alcohol
- No fumar
- Evitar la cafeína
- Evitar la toma de tranquilizantes
- Hacer ejercicio regular sin cansarse

el tratamiento CPAP

Tratamiento con CPAP

Proporciona una corriente continua de aire que evita que las vías aéreas se cierren mientras duermes.

El CPAP consta de 3 piezas:

1 Dispositivo



2 Tubo suministrador



3 Mascarilla





No te asustes, son solo cables. Tu equipo médico te ayudará a ti y a tu pareja a familiarizaros con el aparato.

beneficios

- menor somnolencia durante el día
- mejor estado de animo
- mejor memoria, atención y concentración
- reduce el número de despertares nocturnos
- menor riesgo de accidentes de trafico
- reduce la presión arterial
- reduce el riesgo enfermedad cardiovascular

Mejor calidad de vida

Tratamiento con CPAP

Es importante utilizar el dispositivo CPAP mientras duermes tal y como te ha indicado el médico. Si no los síntomas reaparecen.

con paciencia,
te
acostumbrarás

mask

It is the key element.

Choose a model that is comfortable, but that fits well so that the air does not escape.

Leaks reduce the effectiveness of the treatment.



mascarilla

Se recomienda sustituirla una vez al año.

El uso de cremas, la acidez de la piel, la frecuencia y método de limpieza pueden acelerar el deterioro del sellado y reducir su vida útil.

algunos
problemas con
solución

Congestión nasal

- Edema e inflamación de la mucosa nasal.
- Cuadros:
- Rinitis aguda en un cuadro catarral
 1. Obstrucción nasal, cuadro de rinitis crónica
 2. Producción de vasodilatación y obstrucción nasal secundario en las primeras semanas

Sequedad faringea

- Los pacientes antes de ser tratados con la CPAP se quejan de padecerlo debido a la pérdida de agua por el paladar blando
- La propia CPAP puede producirlo

rinitis, obstrucción nasal

- suele cesar espontáneamente
- se trata con suero fisiológico, corticoides inhalados o bromuro de ipatropio.
- mejor soluciones locales que orales
- puedes adaptar un humidificador a la CPAP

sequedad bucal , dolor de garganta

- si se debe a fugas bucales puede usarse una mentonera para cerrar la boca o una máscara naso-bucal.
- si persiste se puede colocar un humidificador conectado a la CPAP.

lesiones cutáneas

- suelen producirse en la zona de contacto de la mascarilla.
- desaparecen al endurecerse la piel
- observa si la mascarilla está demasiado apretada

cefálea

- no es frecuente y suele desaparecer con el tiempo.
- si el dolor es persistente puedes tomar analgésicos al acostarte los primeros días.

conjuntivitis

- se produce por la fuga de aire a través de la mascarilla que impacta en los ojos
- ajusta bien la mascarilla, cambia la medida el modelo.

epistaxis

se origina en la parte anterior de las fosas nasales debido a la sequedad nasal

utiliza un humidificador de ambiente o acoplado a la CPAP.

haz lavados nasales con suero fisiológico.

aplica una pomada nasal.

aerofagia

poco frecuente.

se produce al tragar aire de la CPAP.

desparece al adaptarse al tratamiento, pero mientras procura dormir con la cabecera de la cama algo elevada.

Insomnio, claustrofobia, ansiedad

- no es extraño que aparezca en la fase de adaptación.
- no pierdas la paciencia. Acostúmbrate poco a poco al tratamiento
- y si es necesario pide ayuda psicológica.
- evita la medicación.

FRIO

- En invierno temperatura de la habitación 15°C o menos
- Temperatura recomendable 19°C

frío

- es un problema importante en zonas frías y casas sin calefacción cuando el aire de la CPAP entra en la cuerpo a 15°C.
- la solución es aumentar la temperatura de la habitación.
- hay CPAPs dotados de humidificador-calentador del aire.

RUIDO

- FUGA CONTROLADA

Fuga dispersa por varios orificios.

ruido

aunque las CPAP son cada vez mas silenciosos el ruido es un inconveniente para ti y para tu pareja.

ten la precaución de vigilar que el ruido no provenga de una fuga en la válvula espiratoria o de alrededor de lamascarilla.

Efectos secundarios

AISLADAMENTE:

- Barotrauma
- Rotura timpánica
- Enfisema subcutáneo
- Neumoencéfalo

conclusiones

**date tiempo, no
te desanimés**

conclusiones

- El SHAS afecta seriamente nuestra salud y calidad de vida.
- Aunque no tiene cura con algunas medidas basicas y el tratamiento adecuado podemos mejorar rápidamente.
- Perder peso y adquirir hábitos saludables son el primer paso.
- El tratamiento con CPAP no es curativo pero si efectivo. Acostumbrase a dormir con CPAP es solo cuestión de tiempo.
- Tu equipo medico está a tu lado para lograr los mejores resultados.

