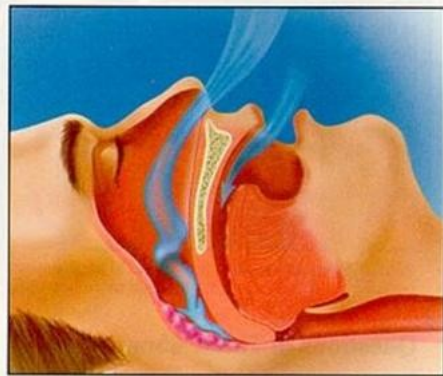


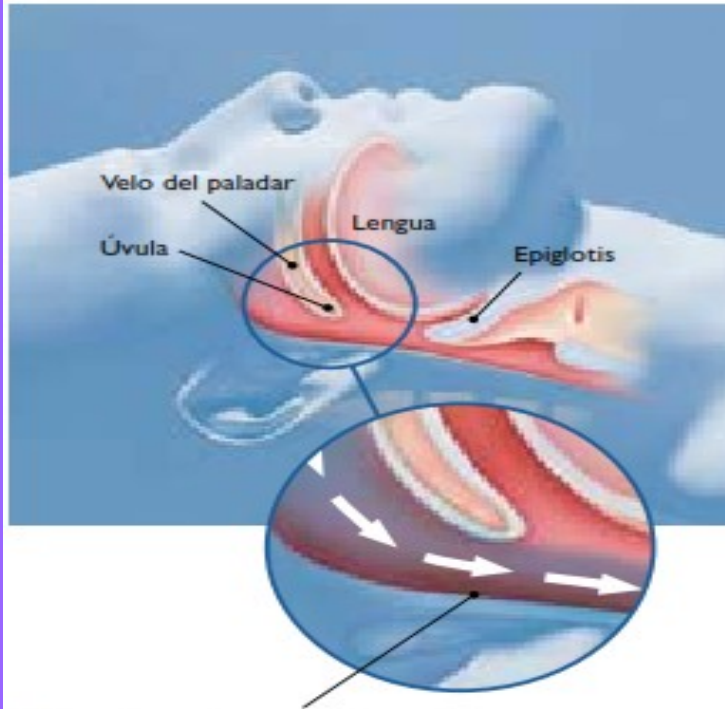
# PAPEL DE LA ENFERMERÍA EN EL CONTROL Y SEGUIMIENTO DEL PACIENTE CON SINDROME DE APNEA DEL SUEÑO



During sleep apnea, air flow is completely blocked.

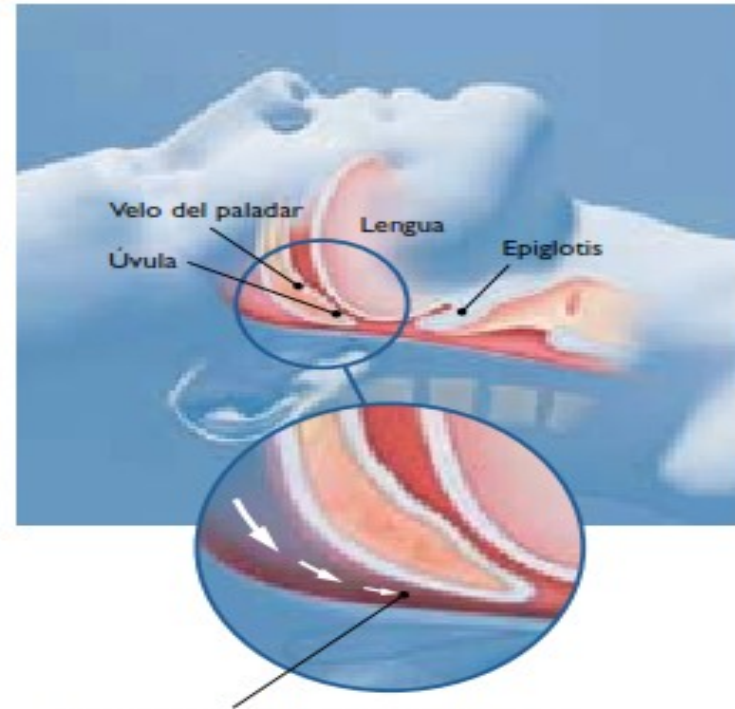
Inmaculada Haro DUE  
Servicio de Neumología  
Hospital Virgen de la Salud

### 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**

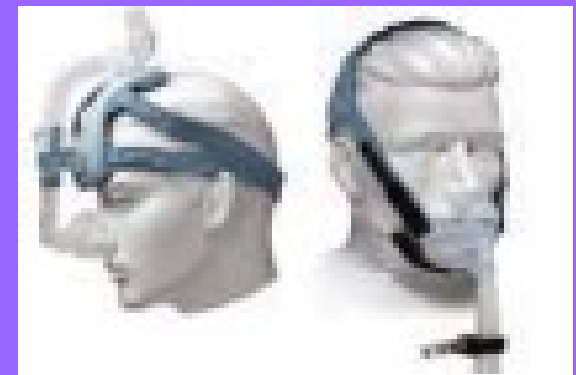


## mascarilla

Es el elemento clave.

Elije un modelo cómodo, pero que ajuste bien para que no se escape el aire.

Las fugas reducen la eficacia del tratamiento.



## **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.

