

CPAP (Presión Positiva Continua de las Vías Respiratorias)

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

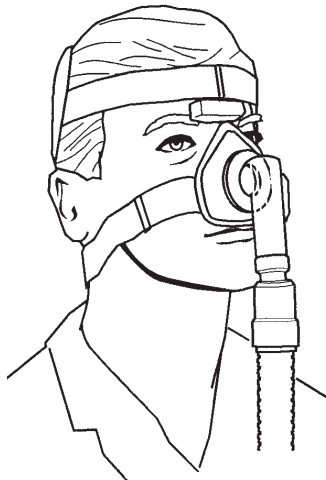
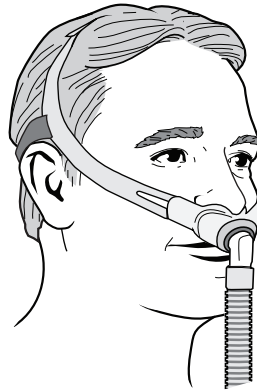
The air passages of the nose and the throat of some people become blocked or collapse while they are sleeping. This airway collapse causes a blockage, which can cause breathing to stop briefly. When breathing stops for a short time, it is known as apnea. Apnea is a serious condition and needs to be treated. CPAP is the most common treatment for **obstructive sleep apnea**. This condition is diagnosed by doing a sleep study.

CPAP is used to keep the air passages open while you sleep. A small air blower in the CPAP machine pushes air through a flexible tube. The tube attaches to a mask that fits over your nose, or nose and mouth while you sleep. The constant flow of air through the mask prevents the air passages in your nose and throat from collapsing, so your breathing does not stop.

Las vías respiratorias de la nariz y la garganta de algunas personas se bloquean o colapsan mientras están durmiendo. Este colapso de las vías respiratorias provoca un bloqueo, lo que puede causar la detención breve de la respiración. La detención de la respiración por un período breve se conoce como apnea. La apnea es una enfermedad grave y se debe tratar. La Presión Positiva Continua de las Vías Respiratorias (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) es el tratamiento más común para la **apnea obstructiva del sueño**. Esta enfermedad se diagnostica por medio de un estudio del sueño.

La CPAP se usa para mantener abiertas las vías respiratorias mientras duerme. Un pequeño soplador de aire en la máquina de CPAP impulsa aire por un

tubo flexible. El tubo se conecta a una mascarilla que se ajusta sobre la nariz, o la nariz y la boca, mientras duerme. El flujo constante de aire a través de la mascarilla evita que colapsen las vías respiratorias de la nariz y la garganta para que no deje de respirar.



CPAP needs to be used every time you sleep to stop the apnea from occurring. If it is not used or not used correctly, apnea will return. Always take your CPAP with you when traveling or if you are admitted to the hospital.

Getting used to using CPAP

Most people find using CPAP helps them feel more rested.

For many people, it takes time to get used to wearing it. Try these tips to help you get comfortable with using CPAP.

- Your mask should seal well enough to keep the air pressure needed. Work with your doctor or sleep specialist to figure out the best type of mask and straps that work for you. You may have to try several types before you find the right one.
- Try wearing the mask for some time while you are awake to get used to it.
- Try to wear the mask for the whole night. It is often tempting to take it off because it feels warm or tight, or sounds loud because air is leaking. The more you wear it, the easier it is to get used to.
- Be sure the mask is sized to fit you. Just because you may wear a medium mask in one brand, doesn't mean that you always need a medium-sized mask if you switch to another type.

Debe usar la CPAP cada vez que duerma para que la apnea deje de ocurrir. Si no la usa, o la usa de manera incorrecta, la apnea volverá. Siempre lleve su CPAP cuando viaje o si lo hospitalizan.

Acostumbrarse a usar la CPAP

La mayoría de las personas consideran que la CPAP las ayuda a sentirse más descansadas.

Para muchas personas lleva un tiempo acostumbrarse a usarla. Pruebe estos consejos como ayuda para sentirse cómodo con el uso de la CPAP.

- La mascarilla debe sellar lo suficientemente bien como para mantener la presión de aire necesaria. Trabaje con su médico o especialista del sueño para determinar el mejor tipo de mascarilla y las correas que se adaptan a usted. Puede que tenga que probar varios tipos antes de encontrar el adecuado.
- Intente llevar la mascarilla durante algún tiempo mientras esté despierto para acostumbrarse a ella.
- Intente usar la mascarilla durante toda la noche. A menudo intentará quitarla porque se siente caliente o apretada o suena fuerte porque el aire se está filtrando. Cuanto más la use, más fácil será acostumbrarse.
- Asegúrese de que la mascarilla tenga el tamaño adecuado para usted. El hecho de que en una marca use una mascarilla mediana, no significa que siempre necesite una mascarilla mediana si cambia a otro tipo.

- Most machines have humidifiers to add moisture to the air to reduce the air drying out your mouth or nose.
- If you have trouble breathing through your nose from allergies, sinus problems or other issues, talk to your doctor about how to treat the congestion. It can make using CPAP much better.
- La mayoría de las máquinas tienen humidificadores para añadir humedad al aire y reducir la sequedad de la boca o la nariz.
- Si tiene problemas para respirar por la nariz debido a alergias, problemas de sinusitis u otros problemas, hable con su médico sobre cómo tratar la congestión. Puede hacer que el uso de la CPAP sea mucho mejor.

Talk to your doctor or nurse or CPAP supplier if you have questions or problems.

Hable con el médico, el personal de enfermería o el proveedor de la CPAP si tiene preguntas o problemas.