



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo utilizar su dispositivo de presión positiva en las vías respiratorias (PAP)

En esta información se explica cómo utilizar y cuidar de su dispositivo PAP. Los dispositivos PAP con frecuencia se usan para tratar la apnea del sueño.

Acerca de la apnea del sueño

La apnea del sueño sucede cuando deja de respirar por intervalos cortos mientras duerme. La apnea obstructiva del sueño (OSA) es el tipo de apnea del sueño más común. En el caso de OSA, los músculos en la parte de atrás de la garganta se relajan y bloquean parcialmente o completamente las vías respiratorias cuando duerme.

Tener apnea del sueño hace que sea más difícil descansar bien durante la noche. También dificulta obtener suficiente oxígeno cuando duerme. Esto aumenta el riesgo de tener presión arterial alta (hipertensión arterial), problemas cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Información sobre los dispositivos PAP

Los dispositivos PAP funcionan dando aire a través de una mascarilla sobre la nariz, la boca o ambos. La presión del flujo de aire ayuda a evitar que la garganta se cierre y bloquee las vías respiratorias mientras duerme. Existen 3 tipos principales:

- **Dispositivos de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP).** Estos dispositivos brindan la misma cantidad de aire todo el tiempo.
- **Dispositivos de presión positiva autoajutable de las vías respiratorias (CPAP automáticos).** Estos brindan diferentes cantidades de aire según qué tan abiertas o cerradas tenga las vías respiratorias durante la noche. Es normal sentir cómo cambia la presión mientras se ajusta. Los dispositivos CPAP automáticos son los más usados para tratar la OSA.
- **Dispositivos de presión positiva de dos niveles de las vías respiratorias (BiPAP).** Estos dispositivos dan más aire cuando inhala y menos aire cuando exhala.

Su proveedor de cuidados de la salud le dará una receta para su dispositivo PAP y la configuración. Una vez que tenga la receta, recibirá un dispositivo del proveedor de

equipo médico durable (DME) que trabaja con su proveedor de seguros. Si es alérgico al látex, avísele al proveedor de equipo médico durable. Ellos se asegurarán de que el dispositivo no contenga látex.

La mayoría de las personas necesitan al menos un par de semanas para acostumbrarse a usar un dispositivo PAP. Esto le puede hacer pensar que el dispositivo no es útil cuando lo use por primera vez.

Partes del dispositivo PAP

Lea la guía de usuario del dispositivo y hable con su proveedor de equipo médico durable para obtener más información sobre las partes de su dispositivo específico.

La mayoría de los dispositivos tienen las mismas partes básicas:

- Una **mascarilla**. Esta cubre la nariz, la boca o ambas.
- **Casco y correas**. Estos rodean la cabeza para mantener la mascarilla en su lugar.
- **Tubo**. El tubo conecta la mascarilla con el generador de flujo.
- Un **generador de flujo**. El generador empuja el aire a través del tubo y la mascarilla hacia los pulmones.
 - La mayoría de los generadores de flujo también

tiene un **filtro** y un **humidificador** para limpiar y humedecer el aire que inhala.

- Todos los generadores de flujo tienen un **cable de alimentación** que se enchufa a un tomacorriente en la pared.

Algunas partes de su dispositivo (como la mascarilla, el tubo y el filtro) se deben reemplazar regularmente. Esto ayuda a que el dispositivo funcione de la mejor manera y evita que se rompa. Cuando reciba el dispositivo de su proveedor de equipo médico durable, también recibirá un calendario para reemplazar las partes.

Muchos proveedores de seguros cubren el reemplazo de partes. Hable con su aseguradora para conocer su cobertura.

Cómo utilizar su dispositivo PAP

La información en esta sección es general. Su proveedor de equipo médico durable debe enseñarle cómo preparar y usar su dispositivo específico. También deberá darle información impresa sobre su dispositivo. Siga las instrucciones de su proveedor de equipo médico durable.

Configuración del dispositivo PAP

Las siguientes son algunas sugerencias generales para

configurar su dispositivo:

- Coloque el dispositivo en una superficie nivelada y segura cerca de donde duerme.
- Si utiliza un humidificador en la habitación, asegúrese de tenerlo a una distancia de, al menos, 6 pies (1.8 metros) de su dispositivo.
- Evite enchufar su dispositivo a un tomacorriente controlado por un interruptor de pared.
- Asegúrese de que nada (como sábanas o cortinas) bloquee el flujo de aire alrededor de su dispositivo. El aire debe circular libremente alrededor del dispositivo para que funcione de manera adecuada.
- No bloquee las aberturas de ventilación ni los filtros del dispositivo.
- No use su dispositivo cerca del agua (que no sea el agua en el humidificador del dispositivo).
- No fume ni permita que nadie más fume en la habitación en la que se encuentra su dispositivo. El humo del tabaco provoca la acumulación de alquitrán que puede romper su dispositivo.

Cómo utilizar su dispositivo PAP

Use su dispositivo PAP cada vez que duerma. Esto incluye siestas y vacaciones. Si va a realizar un viaje

donde es posible que no tenga electricidad (como un viaje de campamento), hable con su proveedor de equipo médico durable sobre cómo obtener un dispositivo PAP portátil.

Su proveedor de cuidados de la salud le recetará el dispositivo PAP y la configuración según los resultados de las pruebas de diagnóstico (como los estudios del sueño). **Es importante usar su dispositivo PAP exactamente como lo recete su proveedor de cuidados de la salud.** No cambie la presión de aire u otras configuraciones sin hablar primero con su proveedor de cuidados de la salud. Está bien ajustar el nivel de humedad.

Las siguientes son algunas sugerencias generales para usar su dispositivo:

- Lávese la cara antes de ponerse la mascarilla. Esto ayuda a que la mascarilla forme un mejor sello para que el aire no se filtre alrededor. También ayuda a que la mascarilla dure más. Puede usar su crema facial o hidratante habitual.
- La mayoría de los dispositivos PAP tienen una válvula para permitir que el aire que usted exhala fluya fuera de la mascarilla. No bloquee o cubra esta válvula.

- Antes de ir a dormir, siempre verifique la conexión entre la mascarilla, el tubo y la cámara de flujo. Asegúrese de que estén firmes.
- Si la mascarilla es incómoda o hay aire que se filtra alrededor, ajuste las correas del casco. Que esté más ajustado no siempre es mejor. La mascarilla puede quedar ligeramente suelta siempre y cuando forme un sello contra la cara.
- Puede desatar o aflojar solo 1 correa para quitar la mascarilla y el casco y volver a ponérsela, si es necesario.
- Si necesita levantarse durante la noche, es posible que sea más fácil desconectar el tubo del generador de flujo en lugar de quitarse la mascarilla y el casco. Reconecte el tubo cuando esté listo para volver a dormir.
- Si tiene congestión nasal (siente que la nariz o los senos nasales están bloqueados) mientras se está acostumbrando a su dispositivo PAP, hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre tomar un antihistamínico no sedante oral (como Allegra[®], Claritin[®] o Zyrtec[®]) o usar un aerosol nasal con esteroides (como Flonase[®]) 1 a 2 horas antes de acostarse. Puede comprar estos medicamentos en su

farmacia local sin receta.

Si usa oxígeno suplementario con su dispositivo PAP, su proveedor de equipo médico durable debe enseñarle cómo conectarlo y usarlo. Las siguientes son instrucciones generales.

- Antes de irse a dormir, encienda su dispositivo PAP primero y el flujo de oxígeno después.
- Cuando se despierte, apague el flujo de oxígeno primero y después el dispositivo PAP.
- Mantenga el dispositivo PAP y el equipo de oxígeno suplementario lejos del calor o de llamas abiertas.
- No fume cerca del dispositivo PAP ni del equipo de oxígeno suplementario.

Cómo limpiar su dispositivo PAP

Es importante limpiar el dispositivo y sus partes de forma periódica. Esto ayuda a que el dispositivo funcione de la mejor manera y evita que se rompa.

La información en esta sección es general. Su proveedor de equipo médico durable debe enseñarle cómo limpiar su dispositivo específico. También deberá darle información impresa sobre su dispositivo. Siga las instrucciones de su proveedor de equipo médico

durable.

Siempre desenchufe el dispositivo antes de limpiarlo.

Mascarilla

Limpie la mascarilla todas las mañanas. Para ello:

1. Quite la mascarilla del tubo.
2. Quite el casco y las correas de la mascarilla. Déjelos a un lado.
3. Si hay partes de la mascarilla que se salen (como una almohada o un cojín), quítelas de la máscara.
4. Limpie todas las partes de la mascarilla con detergente para platos suave sin amoníaco (como Dawn[®]) y agua tibia en un recipiente limpio. Puede usar agua de la llave.
5. Enjuague bien todas las partes de la mascarilla con agua corriente tibia. Asegúrese de enjuagar todo el jabón. Si hay jabón seco en la mascarilla cuando la usa, le puede irritar la piel.
6. Deje que todas las partes de la mascarilla se sequen al aire.

Si la mascarilla todavía está húmeda cuando usted está listo para usarla, conecte la mascarilla al tubo. Conecte el otro extremo del tubo al generador de flujo. Encienda

el generador de flujo y permita que el aire fluya a través de la mascarilla por unos 10 a 20 minutos.

Tubo

Limpie el tubo una vez a la semana. Para ello:

1. Desconecte el tubo de la mascarilla y el generador de flujo.
2. Limpie el tubo con unas gotas de detergente para platos suave sin amoníaco y agua tibia en un recipiente limpio. Agite el agua con jabón en el tubo durante unos minutos.
3. Enjuague bien el tubo con agua corriente tibia.
4. Cuelgue el tubo para que gotee toda el agua y se seque. Por ejemplo, cuélguelo sobre una barra de ducha, en un toallero o en el lavadero.

Casco y correas

Limpie el casco y las correas cada 2 semanas. Para ello:

1. Quite el casco de la mascarilla.
2. Afloje las correas. Para que sea más fácil ajustar el casco y las correas después de limpiarlas, puede usar un marcador permanente para marcar dónde se sujeta el extremo de cada correa.
3. Limpie el casco y las correas con detergente para

platos suave sin amoniaco y agua tibia en un recipiente limpio.

- Es mejor limpiarlos a mano, no en una lavadora.
 - Puede usar agua de la llave.
4. Enjuague bien el casco y las correas con agua corriente tibia. Asegúrese de enjuagar todo el jabón. Si hay jabón seco en el casco o en las correas cuando los usa, le puede irritar la piel.
 5. Deje que el casco y las correas se sequen al aire. Nunca los ponga en una secadora.

Generador de flujo

Limpie el generador de flujo una vez a la semana. Para ello:

1. Desenchufe el dispositivo.
2. Humedezca un paño con agua. Retuérzalo para que esté ligeramente húmedo.
3. Limpie el exterior del generador de flujo con un paño húmedo.
4. Asegúrese de que el generador de flujo esté completamente seco antes de volverlo a enchufar.

Nunca coloque el generador de flujo debajo del agua ni permita que el agua ingrese a ninguno de sus puertos o

aberturas de ventilación.

Filtro y humidificador

La forma en que limpie el filtro y el humidificador depende del dispositivo específico que usted tenga. Siga las instrucciones que vienen con su dispositivo o que su proveedor de equipo médico durable le proporcione.

Sugerencias para hacer frente a problemas comunes

Es normal tener algunos problemas mientras se acostumbra a su PAP. Los problemas comunes incluyen:

- Pérdidas de aire alrededor de la mascarilla
- Ojos secos o dolor en los ojos
- Irritación de la piel
- Boca seca
- Sensación de que la presión del aire es demasiado alta o baja
- Sensación de que el flujo de aire es demasiado caliente

Con frecuencia, las instrucciones que vienen con su dispositivo tienen información sobre lo que puede estar causando el problema y ofrecen sugerencias para solucionarlo. Si la información en las instrucciones no es

útil, comuníquese con su proveedor de equipo médico durable o su proveedor de cuidados de la salud. También puede seguir las sugerencias a continuación.

Ajuste la mascarilla

Si su mascarilla PAP no se ajusta correctamente, puede causar pérdidas de aire alrededor de la mascarilla, dolor o sequedad en los ojos, una sensación de que la presión es demasiado alta o baja, o los 3. Muchas personas dejan de usar su dispositivo PAP debido a estos problemas. Pero, con frecuencia, esto se soluciona al ajustar la mascarilla.

- Apriete la mascarilla para que le quede cómoda y se filtre poco o nada de aire. Pero, no la apriete tanto que sea incómodo.
- Si su piel está irritada o nota una marca de su mascarilla cuando se despierta, es posible que necesite aflojarla o reajustarla.
- Es posible que la primera mascarilla que reciba no sea la mejor opción. Esto es porque la estructura facial de cada persona es diferente. Si ajustar la mascarilla no ayuda, pregúntele a su proveedor de equipo médico durable si le puede ayudar a elegir otra mascarilla que se ajuste mejor a su cara.

Ajuste la humedad

La boca seca es otro efecto secundario común del uso de un dispositivo PAP. Si siente que tiene la boca muy seca:

- Intente aumentar el nivel de humedad de su dispositivo.
- Intente usar un aerosol nasal a base de salino.
- Tenga un vaso de agua con pajita (popote) al lado de su cama. Tome sorbos cuando tenga la boca seca. Si su mascarilla le cubre la boca, puede quitársela para tomar agua.

Bajar la humedad también puede ayudar si siente que el aire del dispositivo está muy caliente. Si tiene un tubo térmico, también puede bajar la temperatura del tubo.

Sugerencias para viajar con su dispositivo PAP

- Si su dispositivo vino con un estuche, siempre use ese estuche cuando viaje. Coloque el dispositivo y todos sus accesorios dentro del estuche.
- No registre su dispositivo como equipaje (como si viaja en avión o tren). En lugar de eso, llévelo con usted. En muchas aerolíneas, los dispositivos médicos como los dispositivos PAP no cuentan para el límite de

equipaje de mano.

- No permita que su dispositivo se caliente o enfríe demasiado (por ejemplo, si lo deja en un automóvil durante demasiado tiempo). Si se calienta o enfría demasiado, deje que vuelva a temperatura ambiente antes de encenderlo.

La mayoría de los dispositivos PAP funcionan con voltaje de enchufes eléctricos tanto en los Estados Unidos como en otros países. Pero, es mejor revisar las instrucciones que vinieron con su dispositivo para asegurarse de que funcionará con el voltaje del lugar a donde viaja. Si tiene preguntas, llame a su proveedor de equipo médico durable.

Cuándo llamar al proveedor de equipo médico durable

Llame a su proveedor de equipo médico durable si:

- Tiene preguntas sobre configurar, usar o limpiar su dispositivo PAP
- Tiene problemas para usar su dispositivo PAP
- Su dispositivo PAP está dañado (por ejemplo, si se cae o si entra líquido dentro de la cámara de flujo)
- Necesita una mascarilla o materiales nuevos

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- No puede comunicarse con su proveedor de equipo médico durable para consultarle sobre su dispositivo
- Su proveedor de equipo médico durable no responde su pregunta
- Tiene preguntas sobre su terapia PAP que no están relacionadas con su dispositivo PAP
- Tiene preguntas relacionadas con su OSA u otros problemas para dormir

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How to Use Your Positive Air Pressure (PAP) Device - Last updated on January 13, 2020

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center