



Trastornos de la respiración durante el sueño y apnea obstructiva del sueño

INFORMACIÓN DEL PACIENTE

Información del paciente

- Perspectiva general del Trastorno de la respiración durante el sueño y de la Apnea obstructiva del sueño (AOS)
- Anatomía y fisiología de la AOS
- Beneficios que tiene para el cuidado de la salud cumplir con el tratamiento
- Aclimatación de la PPVR

Esta información está diseñada para complementar las indicaciones de su médico, pero no las reemplaza. Si tiene alguna pregunta sobre su tratamiento o la información sobre él, comuníquese con un terapeuta respiratorio en su sucursal Apria local o hable con su médico.



Trastorno de la respiración durante el sueño (TRS)

El Trastorno de la respiración durante el sueño (TRS) es un grupo de trastornos caracterizado por las anomalías del patrón respiratorio (pausas en la respiración) o de la cantidad de ventilación durante el sueño.

- La forma más común de TRS es la Apnea obstructiva del sueño (AOS)
- La AOS afecta hasta al 9 % de la población adulta estadounidense, y hasta el 82 % permanece sin ser diagnosticada
- Otros trastornos TRS menos comunes incluyen:
 - Apnea central del sueño (ACS)
 - Respiración de Cheyne-Stokes (RCS)
 - Síndrome de hipoventilación y obesidad (SHO)



Predominio de TRS en otras enfermedades crónicas

El TRS a veces ocurre junto con varias otras enfermedades crónicas:

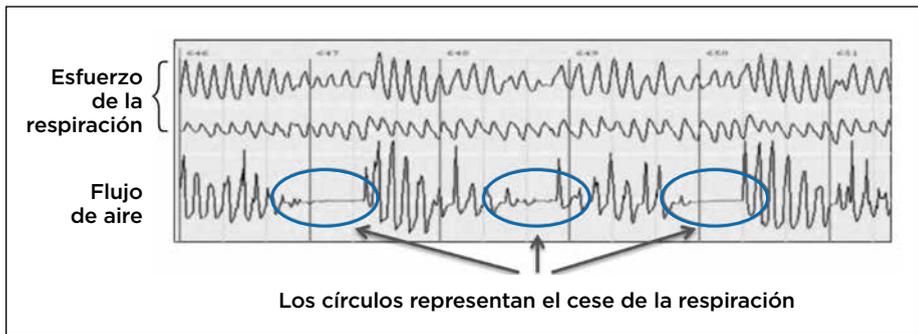


Fuentes:

1. Foster, et al. Diabetes Care. 2009 Jun;32(6):1017-9.
2. Logan et al. J Hypertens. 2001 Dec;19(12):2271-7.
3. Budweiser S, et al. J Sex Med. 2009 Nov;6(11):3147-57.
4. Gami AS, et al. Circulation. 2004 Jul 27;110(4):364-7.
5. Javaheri S, et al. Circulation. 1999 May 25;99(20):2709-12.
6. Sjöström C, et al. Thorax. 2002 Jul;57(7):602-7.
7. Schäfer H, et al. Cardiology. 1999;92(2):79-84.
8. Sanner BM, Clin Cardiol. 2001 Feb;24(2):146-50.

¿Qué sucede durante la Apnea obstructiva del sueño?

- Hay pausas repetidas en su respiración a pesar de que su cuerpo está intentando respirar



- La gravedad de la AOS se mide como el Índice de apnea e hipopnea
 - La cantidad de ceses de la respiración o reducciones por hora de sueño grabado

> 5 es AOS leve | > 15 es AOS moderada | > 30 es AOS grave

Signos y síntomas comunes de AOS

Estos signos y síntomas pueden indicar AOS:

- Ronquidos
- Pausas en la respiración durante el sueño
- Esfuerzos por respirar durante el sueño
- Dolores de cabeza matutinos
- Somnolencia diurna excesiva
- Desorientación leve y lapsus de memoria
- Irritabilidad y trastornos del estado de ánimo
- Cambios de personalidad

La AOS está asociada con:

- Mayor riesgo de tener un accidente automovilístico
- Enfermedad cardiovascular
- Mayor tasa de mortalidad



La forma más común de tratamiento para la AOS se llama Presión positiva continua de las vías respiratorias o PPCVR

Presión positiva en las vías respiratorias (PPVR)

El tratamiento “estándar de excelencia” para la AOS

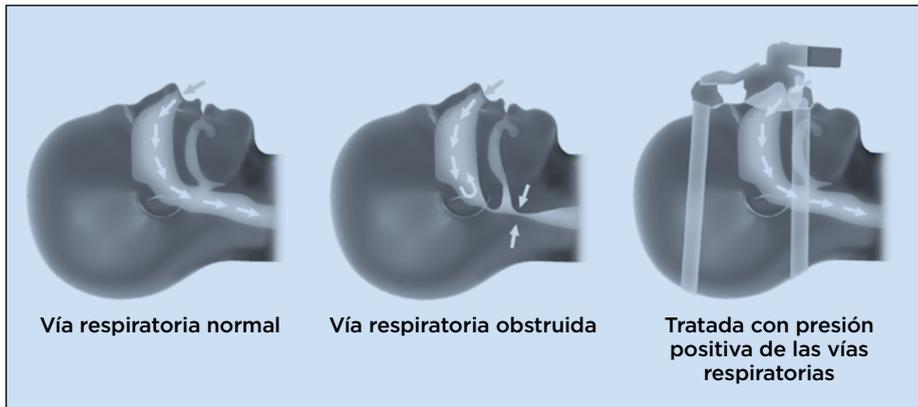
- Con este tratamiento, usará una cómoda máscara sobre la nariz mientras duerme
- Una máquina silenciosa junto a su cama le proporciona un flujo constante de aire para mantener sus conductos respiratorios abiertos
- También existen otras formas de tratamiento



Presión positiva de las vías respiratorias

¿Cómo funciona?

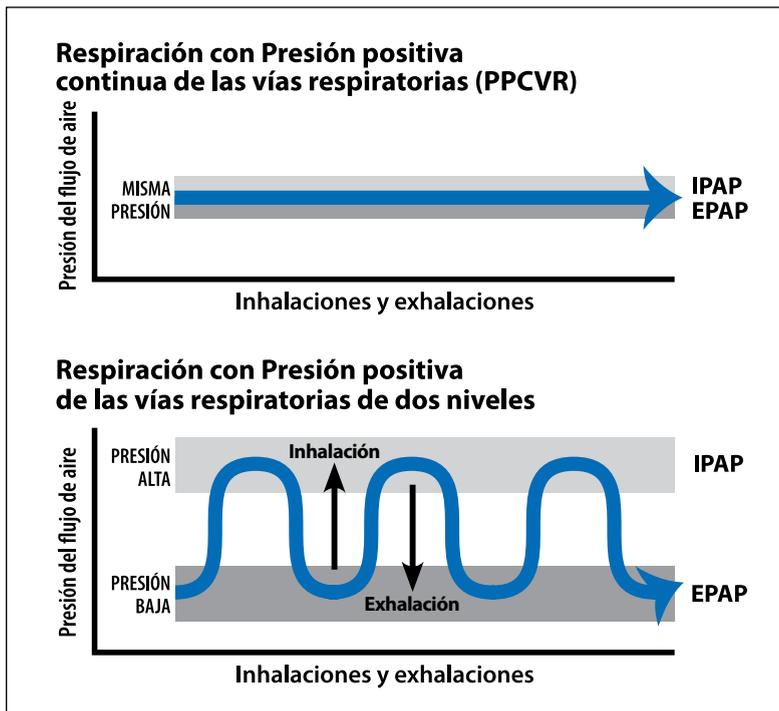
- Si no se trata la AOS, las vías respiratorias se obstruyen durante el sueño
- Cuando la AOS se trata con presión positiva de las vías respiratorias (PPVR), la presión del aire mantiene las vías respiratorias abiertas, lo que permite una respiración normal



Presión positiva de las vías respiratorias

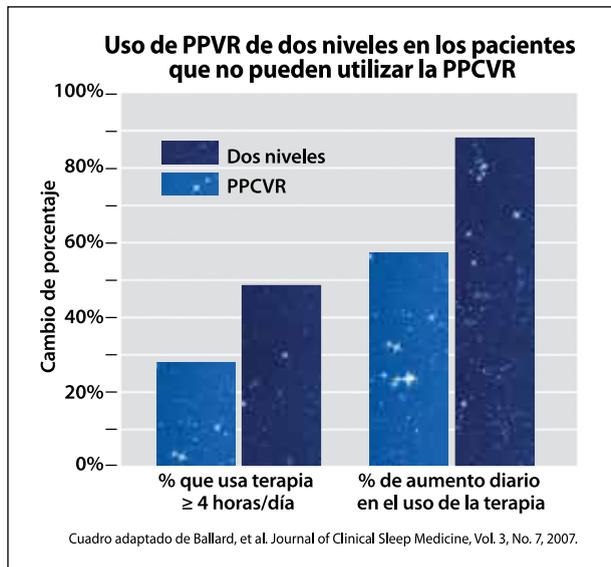
Terapias de presión fija y de dos niveles

- Las unidades de PPCVR mantienen la misma presión mientras inhala y exhala
- Las unidades de dos niveles tienen una mayor presión para la inhalación y una menor presión para la exhalación



Presión positiva de las vías respiratorias de dos niveles

- No todos los pacientes pueden utilizar la PPCVR de presión fija
- Algunos pacientes quizás encuentren beneficiosa la presión positiva de las vías respiratorias de dos niveles
 - Debido a que los dos niveles utilizan dos presiones, esto se parece más a la respiración natural y puede ser más cómoda para los pacientes
 - Cambiar de PPCVR a los dos niveles requiere de una nueva receta de su médico



Beneficios del tratamiento

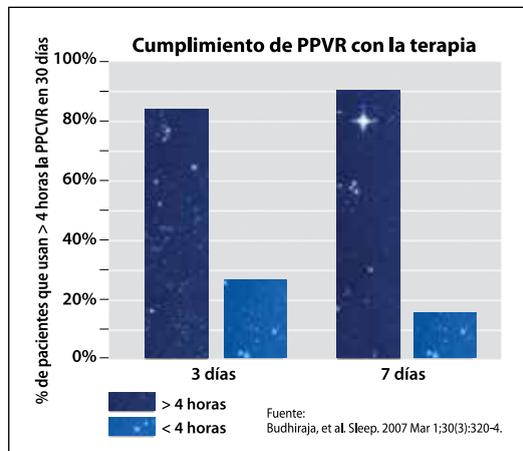
- Puede llevar algún tiempo acostumbrarse a la terapia de presión positiva de las vías respiratorias
- El objetivo de utilizar esta terapia es mejorar su sueño y su calidad de vida en general
- Con el uso regular de su dispositivo PPVR, puede minimizar el impacto de la AOS y puede experimentar:
 - Mayor energía y estado de alerta
 - Mejor nivel de presión arterial
 - Mejor tolerancia a la glucosa



Si tiene dificultad para exhalar contra la presión alta o piensa que la PPCVR es incómoda, infórmenos al respecto y nosotros podremos ayudarlo a hablar con su médico

Cumplimiento con la terapia

- Los beneficios para la atención médica y el estilo de vida asociados con la PPVR están directamente relacionados con el uso continuo, generalmente llamado cumplimiento
- Los pacientes que utilizan su dispositivo PPVR más de 4 horas/noche en los primeros 3 a 7 días tienen una mayor probabilidad de lograr el cumplimiento a largo plazo
 - Es importante que utilice su PPVR más de 4 horas/noche tan pronto como sea posible después de comenzar la terapia
- Si tiene algún problema, siéntase libre de comunicarse con nosotros directamente



El personal respiratorio de Apria se comunicará con usted en los días siguientes para chequear su progreso

Cómo acostumbrarse a la PPVR

Consejos:

- Piense en el uso de PPVR como un proceso o un viaje: lleva tiempo adaptarse
- Primero, intente sostener por unos segundos la máscara en su rostro sin el arnés para la cabeza
- Luego intente mirar TV o leer mientras usa su máscara y arnés para la cabeza con la presión de su PPVR por cortos períodos de tiempo
- Use su equipo de noche durante la mayor cantidad de tiempo que pueda tolerar, aumentando cada noche hasta que haya alcanzado al menos 4 horas por noche
- Después de acostumbrarse a la PPVR, muchos pacientes usan el equipo durante toda la noche



Es posible que deban pasar varios días o semanas de uso nocturno continuo antes de que comience a sentir el beneficio del tratamiento. ¡No se rinda!

Problemas comunes de la PPVR

Selección y ajuste de la máscara

- Su máscara debe ajustarse cómodamente sin fugas ni molestias
- Es posible que necesite probar varias máscaras para encontrar una que sea apropiada para usted
 - Apria tiene un programa de ajuste/reemplazo de la máscara de 30 días para asegurarse de que tenga una máscara que se ajuste bien y le proporcione la mayor comodidad

Molestias o congestión nasal

- Los problemas nasales a menudo pueden resolverse con la adición de un humedecedor térmico, o modificando su configuración
- A veces la congestión nasal es el resultado de una “fuga por la boca” y esto se puede resolver con un cambio en el tipo de máscara que usa

Intolerancia a la presión

- La dificultad para respirar contra la presión es uno de los problemas más comunes a abordar
- Se le puede indicar la presión positiva de las vías respiratorias de dos niveles si usted no puede tolerar su presión PPCVR

Consulte el manual de Instrucciones para los pacientes con PPCVR nasal/de dos niveles para obtener más información sobre los problemas comunes y las soluciones al utilizar la PPCVR/de dos niveles.

Cambios efectivos en el estilo de vida

Existen varios pasos que pueden ayudar a aliviar los síntomas

- Pérdida de peso
 - La AOS es más común entre las personas que tienen sobrepeso
 - Se ha demostrado que incluso una pérdida del 10% del peso disminuye la cantidad de episodios de apnea
- Ejercicio regular
 - Dedicarse a un programa de ejercicio regular podría ayudar a fortalecer su capacidad aeróbica, mejorar su salud y ayudar a reducir sus síntomas de AOS
- Evitar el alcohol y las drogas
 - El alcohol, las pastillas para dormir, los fármacos hipnóticos y el tabaco pueden contribuir a la presencia de síntomas de AOS o a sus problemas respiratorios, o incluso empeorarlos
 - Dejar de consumirlos podría tener un impacto significativo en su AOS
 - Consulte con su médico antes de suspender el uso de cualquier medicamento recetado





Visítenos en [Apria.com](https://www.apria.com)

Todos los derechos reservados. No se autoriza la reproducción o distribución de ningún material del presente documento sin el consentimiento expreso de Apria Healthcare.