



Guía del usuario

sobre la terapia del sueño de Apria para el

ResMed AirSense™ 11



Apria es su proveedor de equipos médicos a domicilio

Su médico le indicó una terapia PAP porque le diagnosticaron apnea del sueño. Esta se produce cuando una persona deja de respirar repetidamente durante diez o más segundos mientras duerme. Estos episodios pueden producirse cientos de veces a lo largo de la noche, lo que hace que los niveles de oxígeno en la sangre disminuyan y se someta al corazón a un situación de esfuerzo. Si no se trata, la apnea del sueño está relacionada con muchas otras condiciones graves como hipertensión, diabetes, enfermedades corazón y accidentes cerebrovasculares.

Esta guía contiene instrucciones sencillas paso a paso sobre el uso de su equipo de PAP y está diseñada para ayudarlo a comenzar la terapia tan pronto como llegue su equipo. Visite Apria.com/KaiserSleep para obtener más información.

También puede escanear el siguiente código con su teléfono inteligente:



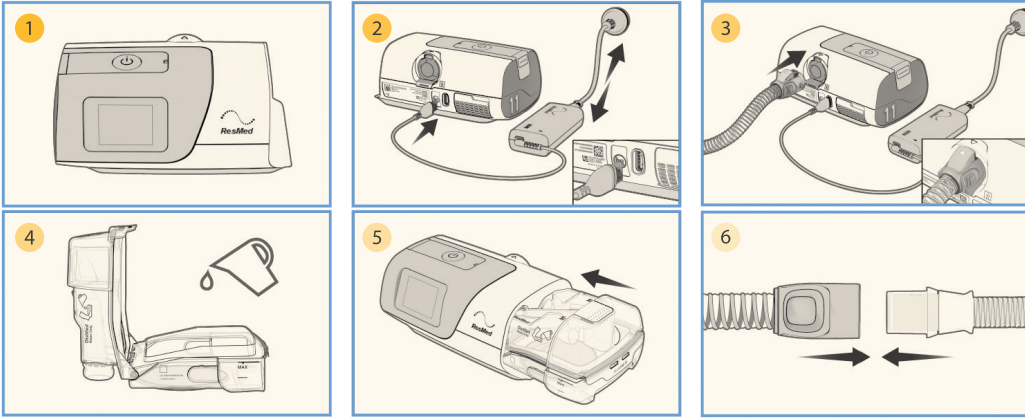
Dispositivo y configuración

Ya se ha programado su máquina PAP con los ajustes que su médico le ha recetado.



Inicio

Empiece su terapia esta noche para que se sienta descansado en la mañana.



Para configurar el dispositivo:

- 1 Coloque el equipo en una superficie estable y nivelada.
- 2 Conecte el cable de corriente en la toma de la parte trasera del dispositivo. Luego, introduzca un extremo del cable de electricidad en el adaptador de corriente alterna (AC, por sus siglas en inglés) y el otro extremo en la toma de corriente. Asegúrese de que el dispositivo esté configurado y conectado a la corriente para poder aplicar los ajustes de forma inalámbrica al dispositivo si es necesario.
- 3 Conecte firmemente el tubo al conector de salida en la parte posterior del dispositivo. Si se le suministró el tubo calentado ClimateLine, un extremo tendrá un conector eléctrico. Conecte este extremo a la parte posterior del dispositivo con el conector hacia arriba.
- 4 Abra el recipiente de agua del humidificador y llénelo hasta justo por debajo de la línea de llenado máximo con agua destilada. El recipiente del humidificador debe retirarse del dispositivo antes de agregar agua. El recipiente del humidificador tiene una capacidad máxima de 380 ml.
- 5 Cierre la cámara del humidificador e introdúzcala en el costado del dispositivo.
- 6 Conecte firmemente el extremo libre del tubo de aire en la máscara ya armada.

Consulte la Guía del usuario sobre la máscara para obtener información detallada.

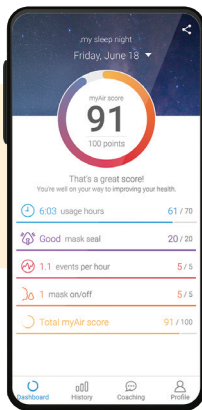
NOTAS:

- No inserte ningún cable USB en el dispositivo AirSense 11 ni intente conectar el adaptador de AC en un dispositivo USB, ya que esto puede causar daños en el dispositivo AirSense 11 o en el dispositivo USB.
- El extremo del conector eléctrico del tubo de aire caliente es compatible únicamente con la salida de aire en el extremo del dispositivo y no debe acoplarse a la máscara.
- No utilice tubos de aire conductores de electricidad o antiestáticos.

Familiarícese con su equipo de PAP

Si su médico le indicó una máscara y una talla específicas, siga las instrucciones de ajuste proporcionadas por el fabricante, y luego proceda al paso 3. Si recibió una máscara con varias almohadillas, siga las instrucciones que aparecen a continuación y en la página siguiente.

En este momento hay una almohadilla fijada a la estructura de la máscara. Este tamaño se ajusta a la mayoría de los pacientes. Una vez que comience la terapia, si la máscara gotea o resulta incómoda, intente retirar la almohadilla existente y sustituirla por otra de diferente tamaño. Si su talla es intermedia, es mejor utilizar la almohadilla más grande. Para obtener ayuda, utilice la plantilla de ajuste (para la máscara nasal y la máscara facial completa) o consulte las instrucciones del fabricante que se incluyen con la máscara.



myAir™ es una aplicación para teléfonos inteligentes que lo guía en el proceso de configuración.

Consulte la página 14 para de este folleto obtener más información.

Cojín de la máscara

Casco regulable

Estructura de la máscara

Tubo





Máscara nasal

- 1 Suelte los imanes de la correa inferior de la estructura de la máscara. Asegúrese de que el logotipo del arnés esté mirando hacia fuera. Mientras sostiene la máscara contra su cara, pase el arnés sobre esta.
- 2 Posicione las correas inferiores de manera que ambas queden por debajo de las orejas.
- 3 Ajuste las pestañas de fijación de las correas superiores hasta que la máscara se sienta uniforme y estable. No apriete demasiado. Vuelva a colocar las pestañas de sujeción.
- 4 Repita el paso 3 con las correas inferiores. Vuelva a colocar las pestañas de sujeción.
- 5 Conecte la manguera a la parte delantera de la máscara. Asegúrese de que la máscara nasal se ajuste bien sobre la nariz. Es normal que sienta que se escapa algo de aire a través de los pequeños orificios de ventilación del codo de la manguera.

Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información adicional sobre temas como:

- Cómo quitarse la máscara correctamente.
- Cómo quitar y cambiar la almohadilla de la máscara.
- Cómo ajustar la longitud de las correas de la máscara.



Máscara nasal con almohadillas

- 1 Mantenga las almohadillas alejadas de su nariz con los indicadores izquierdo (L) y derecho (R) correctamente orientados hacia usted.
- 2 Introduzca las almohadillas nasales en las fosas nasales.
- 3 Ajuste el arnés sobre su cabeza sujetando la correa inferior y estirándola alrededor de la parte posterior de la cabeza.
- 4 Ajuste las correas superior e inferior. La correa superior debe ajustarse cómodamente a la parte superior de su cabeza.
- 5 Asegúrese de que las almohadillas nasales se adaptan firmemente a sus fosas nasales con ambas almohadillas colocadas en posición vertical. Si no es así, retire la máscara de su cara y vuelva a colocarla.
- 6 Para conseguir una adaptación cómoda, ajuste las correas. Separe las correas para aflojarlas o acérquelas para apretarlas.
- 7 Si el arnés viene con una hebilla, ajústelo halándolo a través de la hebilla para solucionar el problema de las fugas de la máscara. Ajuste solo lo suficiente para que el sellado sea cómodo y no apriete demasiado. Es posible que el accesorio necesite que se le ajuste, ya que puede estirarse con el tiempo.





Máscara facial completa

- 1 Gire y hale los dos clips magnéticos para separarlos del de la estructura. Con el logotipo del arnés orientado hacia afuera, sostenga la máscara sobre su cara y pase el accesorio de la cabeza sobre esta.
- 2 Lleve las correas inferiores por debajo de las orejas y fije el clip magnético a la estructura.
- 3 Desenganche las pestañas de fijación de las correas superiores del arnés. Hale las correas de manera uniforme hasta que la máscara esté estable y colocada como se muestra en las ilustraciones. Vuelva a colocar las pestañas de sujeción.
- 4 Desenganche las pestañas de fijación de las correas inferiores del arnés. Hale las correas de manera uniforme hasta que la máscara se ajuste firmemente a la barbilla y vuelva a colocar las pestañas de fijación.
- 5 Conecte el tubo de aire de su dispositivo al codo. Fije el codo a la máscara presionando los botones laterales y empujando el codo hacia la máscara.
- 6 Para conseguir un ajuste cómodo, reajuste las correas. Aplique uniformemente solo la tensión suficiente para que se logre el sellado.



Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información adicional sobre temas como:

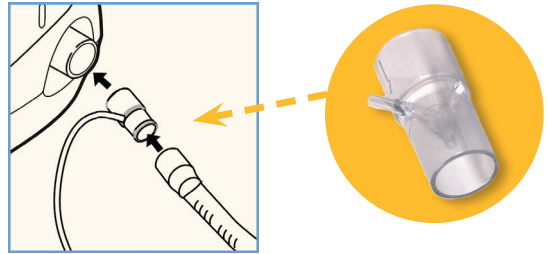
- Cómo quitarse la máscara correctamente.
- Cómo quitar y cambiar la almohadilla de la máscara.
- Cómo ajustar la longitud de las correas de la máscara.

Cómo conectar el oxígeno a su equipo de PAP

Si está utilizando tubos que no son térmicos, y también está empleando oxígeno, siga estas instrucciones.

Conecte el adaptador T de oxígeno que se incluye en la caja de su equipo de PAP.

A continuación, conecte el tubo de PAP de calibre ancho al adaptador T de oxígeno. Por último, conecte el tubo de oxígeno de calibre pequeño al adaptador T de oxígeno.



Adaptador T de oxígeno

Para obtener instrucciones detalladas sobre el uso del oxígeno, también debe consultar las guías del usuario del PAP y del oxígeno que se incluyen en el paquete. Si no recibió el adaptador de oxígeno, comuníquese con el departamento de suministros al 877.265.2426, opción 2.

NOTA DE SEGURIDAD IMPORTANTE: si va a utilizar el oxígeno recetado con su dispositivo de PAP, asegúrese de seguir todas las normas de seguridad y contra incendios relacionadas con el uso de oxígeno. Siga esta secuencia de pasos al activar y desactivar su oxígeno. **1.** Siempre ENCIENDA su máquina de PAP antes de ACTIVAR el flujo de oxígeno de su fuente de oxígeno. **2.** Siempre APAGUE el flujo de oxígeno de su fuente antes de APAGAR la máquina de PAP.

ClimateLineAir 11

El ClimateLineAir™ 11 es un tubo calentador que suministra aire a una máscara compatible. Cuando se utiliza con la cámara del dispositivo, el tubo de aire caliente ClimateLineAir 11 le permite utilizar la función de Control Climático.

La función de Control Climático de ResMed está diseñada para aliviar la sequedad y la congestión.

Cuando se utiliza el tubo ClimateLineAir, el dispositivo pasará al modo Control Climático Automático al conectar el tubo a la máquina (a menos que su médico le haya recetado un ajuste específico de calor y humedad).



Control Climático

La función de Control Climático está diseñada para que la terapia sea más agradable al permitir una temperatura constante y mantener la humedad. Esta función:

Características del control de clima

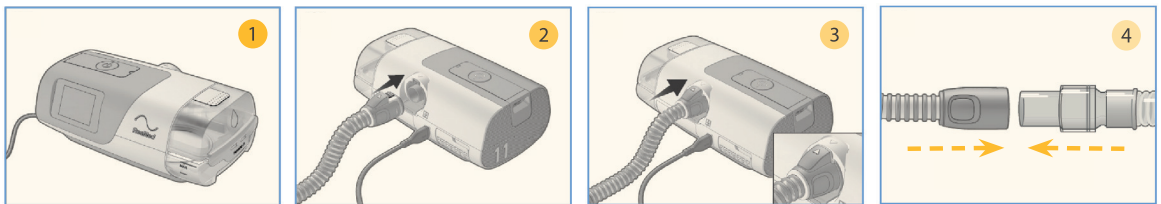
- Proporciona un nivel de humedad y temperatura agradables durante la terapia.
- Mantiene la temperatura y la humedad relativa configuradas durante el sueño para evitar la sequedad en la boca.
- Se puede configurar en “Automatic” (Automático) o “Manual” (Manual).
- Está disponible solo cuando tanto el recipiente ClimateLineAir como la HumidAir™ están conectados.

Si tiene el recipiente calentado ClimateLineAir y desea cambiar su nivel de humedad, vaya a la pantalla de visualización de dispositivos y realice los ajustes. En la pantalla, elija “My Options” (Mis opciones) y luego “Climate Control” (Control de clima). Cambie la configuración de “Automatic” (Automático) a “Manual” (Manual) y luego ajuste el nivel de humedad y la temperatura del tubo a una configuración que le resulte cómoda.

Cómo configurar el dispositivo y el tubo

- 1 Asegúrese de que el dispositivo esté encendido.
- 2 Sujete la boquilla del tubo de aire caliente y ajústela al conector de salida en la parte trasera del dispositivo.
- 3 Introduzca con firmeza la boquilla en su sitio. En la pantalla del dispositivo aparecerá brevemente “ClimateLine connected” (ClimateLine conectado).
- 4 Conecte la máscara ya armada al extremo libre del tubo de aire caliente.

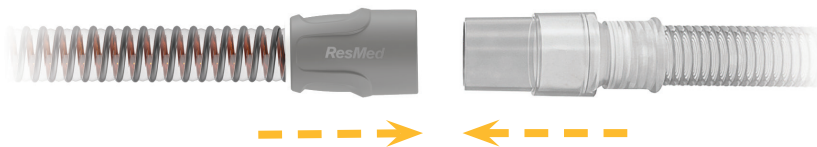
NOTA: el extremo del conector eléctrico del tubo de aire caliente es compatible únicamente con la salida de aire en el extremo del dispositivo y no debe acoplarse a la máscara.



Encienda su equipo de PAP

Para iniciar la terapia:

- 1 Encienda el equipo de PAP. Asegúrese de que los ajustes recetados estén visibles en la parte inferior de la pantalla.
- 2 Ajuste la máscara y póngasela.
- 3 Conecte el tubo a la máscara.



- 4 Es posible que su máquina tenga activada la **función de encendido automático**. De ser así, la máquina se pondrá en marcha automáticamente cuando se ponga la máscara y empiece a respirar. Si después de cuatro respiraciones su dispositivo no se enciende, verifique que su máscara se ajuste correctamente y que no haya fugas. Si aún no se enciende, puede presionar el botón de encendido en la parte superior del dispositivo para encenderlo.



- 5 Compruebe si existen fugas de aire. Las fugas pequeñas son normales, pero si se producen fugas grandes, intente lo siguiente:
 - Sujete la estructura de la máscara y levántela para separarla de su cara. Las almohadillas también deben despegarse de su cara. Vuelva a colocarse la máscara.
 - Si sigue habiendo fugas considerables, ajuste la estructura. Si el arnés está demasiado apretado o demasiado flojo, esto puede producir fugas.
 - En la página siguiente se ofrecen otros consejos para controlar las fugas de la máscara. También debe consultar las guías de uso del fabricante que se incluyen en el paquete.

Consejos útiles

Para máscaras nasales y completas

- Para resolver los problemas de fugas en la parte superior de la máscara, ajuste las correas de la parte superior del arnés.
- En el caso de las fugas en la parte inferior, ajuste las correas inferiores del accesorio.
- Cuando ajuste las correas, afloje o apriete las correas izquierda y derecha para que los ajustes sean uniformes.
- Ajuste solo lo suficiente para lograr un sellado cómodo.
- El ajuste de la correa superior es la clave del sellado y la comodidad.
- No apriete demasiado las correas inferiores, ya que estas sirven principalmente para mantener la almohadilla en su posición.
- Si la máscara sigue goteando después de ajustarla, es posible que deba cambiar el cojín.

NOTA: Con una máscara nasal, es importante inhalar y exhalar solo por la nariz.

Para máscaras con almohadillas nasales

- Coloque las puntas de las almohadillas en sus fosas nasales para que se asienten cómodamente debajo de la nariz sin que queden espacios vacíos. Separe la máscara de la cara y vuelva a colocarla para conseguir un ajuste cómodo.
- Ajuste las correas laterales uniformemente halando hacia abajo; la máscara debe sentirse segura y cómoda en su cara. No apriete demasiado.
- Si las fugas persisten, pruebe con el siguiente tamaño de almohadilla más grande.
- Si la almohadilla no se mantiene en su sitio en las fosas nasales, pruebe con el siguiente tamaño de almohadilla más pequeño.

Técnica de lavado de manos

Debe lavarse bien las manos antes de realizar todos los procedimientos. Las manos sucias y contaminadas son una de las fuentes más comunes de infección.

- 1 Mójese muy bien las manos con agua tibia.
- 2 Use jabón.
- 3 Frótese las manos durante 20 segundos con movimientos giratorios y con fricción.
Lave:
 - el dorso y la palma de cada mano
 - entre los dedos
 - uñas¿Necesita un cronómetro?, tararee la canción Feliz cumpleaños de principio a fin dos veces.
- 4 Enjuáguese las manos bajo el grifo.
- 5 Séquelas con una toalla limpia o una toalla de papel.

Para conocer más sobre buenos hábitos de salud, visite nuestra sección de educación para el paciente en [Apria.com/KaiserSleep](https://www.apria.com/KaiserSleep).

Adáptese a su terapia

Utilice su terapia de PAP durante todas sus horas de sueño, incluso durante sus siestas. Algunas personas pueden necesitar hasta una o dos semanas para adaptarse a la terapia de PAP, pero los beneficios valen la pena.

Métodos que pueden ayudarlo a adaptarse:

- Intente ver televisión o leer mientras está usando su máscara y el dispositivo para la cabeza.
- Encienda el dispositivo de PAP durante períodos cortos mientras usa su máscara para acostumbrarse a la presión.
- Utilice su equipo todas las noches.
- Mantenga el dispositivo encendido durante todo el tiempo que pueda tolerarlo y aumente el tiempo cada noche hasta que alcance por lo menos 4 horas por noche.
- Siga practicando hasta que llegue a utilizar la terapia de PAP durante todas las horas de sueño, incluso durante sus siestas.



Controle su progreso



myAir™ es una aplicación para teléfonos inteligentes que lo guía en el proceso de configuración. Esto incluye videos de configuración y de ajuste de la máscara, prueba de la terapia mediante la **función de prueba** y seguimiento del progreso de la salud del sueño.

La aplicación no es necesaria para configurar o utilizar el dispositivo.

El dispositivo se puede usar sin la aplicación o, si lo desea, puede decidir instalar la aplicación en otro momento. Si decide instalar la aplicación en un momento posterior, solo se mostrarán los datos desde el día en que la descargó.

Conexión a myAir

- 1 Asegúrese de que su dispositivo AirSense 11 está correctamente configurado y enchufado a una fuente de corriente.
- 2 Inicie la aplicación myAir. Pulse **“Continue”** (Continuar).
- 3 Siga las indicaciones de la aplicación myAir para completar la conexión Bluetooth. AirSense 11 ahora está conectado a la aplicación. El símbolo de conexión Bluetooth aparece en la barra de estado para confirmar la conexión entre el dispositivo AirSense 11 y el teléfono inteligente. Si el código de 4 dígitos no aparece en la pantalla de Airsense 11, puede seleccionar **“+More”** (+Más) en la pantalla de inicio. Luego, seleccione la aplicación MyAir y se debe completar el código de 4 dígitos.
- 4 Pulse **“Done”** (Listo).

La aplicación puede retrasarse en la descarga de datos de la noche anterior. Vuelva a consultar alrededor de las 12:00 p. m. y si el dispositivo no se ha actualizado, llámenos para asegurarse de que el dispositivo esté transmitiendo.

Reciba apoyo

Si tiene dificultades para acostumbrarse a su terapia, intente utilizar las “características de comodidad” de su máquina para obtener ayuda.

¿Tiene la garganta o la nariz secas o secreción nasal?

Aumente el nivel de humedad.

¿Hay gotas de agua o condensación dentro de su nariz, la máscara o los tubos?

Disminuya el nivel de humedad. **Para cambiar el “Humidity Level” (nivel de humedad), consulte más adelante.**

¿La presión del aire le está dificultando quedarse dormido?

Active la Auto Ramp (rampa automática) o aumente el Ramp Time (tiempo de rampa).

¿Se siente hinchado?

Puede ser que esté deglutiendo aire. Active la Auto Ramp (rampa automática) o aumente el Ramp Time (tiempo de rampa).

¿Siente que no está recibiendo suficiente aire?

Coloque el tiempo de rampa en “off” (apagado). **Para modificar el tiempo de rampa, consulte más adelante.**

¿Tiene los ojos secos o adoloridos?

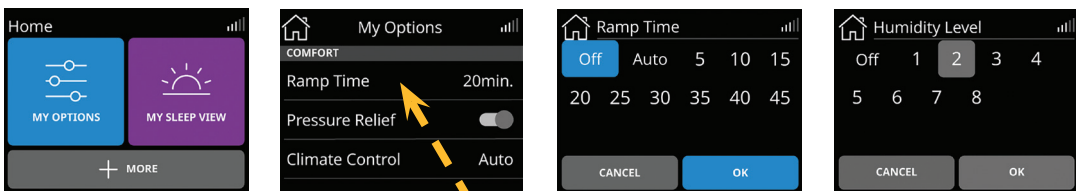
Ajuste su máscara o dispositivo para la cabeza. Es posible que haya que cambiarlo de posición. Consulte las instrucciones proporcionadas en la guía de usuario del fabricante de su máscara. También revise los pasos 2 y 3 de esta guía.

¿Está experimentado enrojecimiento en el área de su rostro donde la máscara le toca la piel?

Es posible que su máscara esté demasiado ajustada. Trate de ajustar el dispositivo para la cabeza. Si el enrojecimiento persiste, comuníquese con Apria.

¿Tiene dolor en la nariz, en los senos nasales o en los oídos?

Es posible que tenga una infección de los senos nasales o de oído. Deje de usar la máquina y comuníquese con su médico.



Para actualizar la configuración del tiempo de rampa o del nivel de humedad, pulse “MY OPTIONS” (Mis opciones) en la pantalla de inicio, busque en la lista de opciones y seleccione la configuración.

- 1 Pulse “Ramp Time” (Tiempo de rampa) o “Humidity Level” (Nivel de humedad).
- 2 Pulse la configuración deseada.
- 3 Pulse “OK” para guardar el cambio.

Esta información está diseñada únicamente para conocimiento general y no es un sustituto del tratamiento o recomendación médica para una afección médica específica. Si tiene alguna pregunta relacionada con la atención médica, consulte con su médico.

Limpieza de su equipo PAP

Las siguientes instrucciones son para la limpieza en casa. Las instrucciones para el nuevo tratamiento de los dispositivos diseñados para ser reutilizados por varios pacientes se encuentran en la guía clínica.

Debe limpiar el dispositivo, la cámara del humidificador, el tubo de aire y el conector de salida según se describe.

Diariamente:

- 1 Vacíe la cámara del humidificador y límpiela exhaustivamente con un paño limpio y desechable. Déjela secar sin que le dé la luz directa del sol.
- 2 Llene la cámara del humidificador con agua destilada.

Semanalmente:

- 1 Lave los componentes utilizando una de las siguientes opciones:
 - Lave el recipiente del humidificador, el tubo de aire y el conector de salida en agua tibia usando un líquido lavavajillas suave, transparente y sin perfume. Los componentes no deben lavarse a temperaturas más altas que 149 °F (65 °C).
 -
 - Lave el recipiente del humidificador y el conector de salida en una solución de 1 parte de vinagre y 9 partes de agua. Lave el tubo de aire en agua tibia usando un líquido lavavajillas suave, transparente y sin perfume. El tubo de aire no debe lavarse a temperaturas superiores a 149 °F (65 °C).
- 2 Enjuague cada componente exhaustivamente con agua.
- 3 Déjelos secar sin que les dé la luz directa del sol.
- 4 Limpie el exterior del aparato con un paño seco.

NOTAS:

- La cámara del humidificador puede lavarse en un lavavajillas en el ciclo delicado (solo en la rejilla superior).
- No lave el tubo de aire caliente en el lavavajillas ni en la lavadora.
- El filtro de aire no es lavable ni reutilizable.

Para limpiar la máscara, consulte la Guía del usuario sobre la máscara para obtener más instrucciones.

Reemplace los suministros regularmente

Reemplace los suministros para dormir regularmente, ya que esto ayuda a garantizar un buen sellado de la máscara, así como a reducir la acumulación de bacterias, virus y alérgenos.¹ Pedir suministros nuevos y limpios para reemplazar los ya usados ayuda a aumentar la comodidad de la máscara y a mantener la eficacia general de la terapia.

Calendario de sustitución de suministros recomendado	
Dos veces al mes	Una vez al mes
<ul style="list-style-type: none">Almohadillas de la máscara nasal y almohadillas nasales	<ul style="list-style-type: none">Almohadillas de la máscara completaFiltros desechables
Cada 3 meses	Cada 6 meses
<ul style="list-style-type: none">Estructura de la máscaraTubo (estándar o térmico)	<ul style="list-style-type: none">Arnés y correas de la barbillaLa cámara de agua del humidificadorFiltros no desechables

Tenga en cuenta que Kaiser Permanente administra la frecuencia de resurtido y su cobertura de seguro y puede diferir del cronograma proporcionado anteriormente.

Para obtener más detalles sobre nuestras diversas opciones de pedidos de autoservicio de resurtido de sueño, visite nuestro sitio web exclusivo de Kaiser Permanente Sleep en [Apria.com/KaiserSleep](https://www.apria.com/kaisersleep).



Fuente:
1. Horowitz A, Horowitz S, Chun C. CPAP Masks are Sources of Microbial Contamination. SleepHealth Centers, Div. of Sleep Medicine, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston. APSS Poster; 2009.

Opciones prácticas de pedido

Al pedir suministros nuevos a través de Apria, el envío es totalmente gratuito; asimismo, verificamos y facturamos a su seguro por usted.

Pedidos en línea

Apria.com/PAPresupply: regístrese en el Portal del Paciente PAP con su identificación de paciente Apria y realice un pedido cuando necesite suministros nuevos.

ApriaDirect.com: pida los suministros en cualquier momento en el sitio web de venta al por menor (sin seguro).

Llame a nuestro sistema automatizado

Marque el **800.436.5657** para utilizar el sistema telefónico automatizado de Apria, disponible las 24 horas del día para realizar su pedido.

Hable con un especialista en Atención al cliente

Llame al **800-492-8901** para solicitar suministros a un especialista en suministros para dormir de Apria. Lunes a sábado de 7 a.m. a 10 p.m. CT.

NOTA:

Para obtener ayuda para solucionar problemas con su máquina, marque **888-452-4363**.

NORMAS DE SEGURIDAD

Cómo sobrevivir a un incendio en su casa

¡Tómese el tiempo necesario ahora para prepararse: puede salvar vidas!

Más vale prevenir...

Alarmas de humo

- Instale una alarma de humo afuera de cada dormitorio y en cada piso adicional de su casa.
- Instale alarmas de humo DENTRO de los dormitorios si las personas duermen con las puertas cerradas.
- Pruebe el funcionamiento de las alarmas de humo una vez al mes presionando los botones de prueba.
- Si una alarma no pasa la prueba o comienza a emitir "bips," reemplace las baterías de inmediato.
- Reemplace TODAS las baterías de alarmas de humo al menos una vez al año.

Extintores de incendio

- Considere la posibilidad de comprar uno o más extintores de incendio para tener en la casa.
- Lea las instrucciones para comprender el funcionamiento del extintor y asegúrese de que todos los miembros de la familia comprendan cómo se usa.
- Lea las instrucciones para averiguar si el extintor funciona correctamente y con qué frecuencia es necesario revisarlo.

Escaleras de escape

- Considere la posibilidad de instalar escaleras de escape para las habitaciones que están en las plantas superiores.
- Aprenda a usar su escalera de escape.
- Guarde las escaleras cerca de las ventanas.

Linternas

- Guarde linternas en toda la casa y asegúrese de que todos sepan dónde encontrarlas.
- Verifique las baterías con regularidad.

La planificación puede evitar el pánico

Rutas de escape

- Planifique al menos dos maneras de escapar para cada habitación de la casa.
- Todos los habitantes de la casa deben estar familiarizados con estas rutas de escape.

Práctica

- Al menos dos veces al año, realice una práctica usando los planes de escape.
- Practique arrastrándose porque puede ser necesario escapar arrastrándose bajo el humo, donde estará el aire más fresco.

Lugar de reunión

- Decida un lugar donde todos se reunirán fuera de la casa después de escapar de un incendio.
- Es importante contar con un lugar de reunión para ver rápidamente si todos han escapado.



Si se produce un incendio...

Cómo escapar

- Si hay humo o fuego en una ruta de escape, use otra ruta.
- Si no hay manera de evitar el humo, recuerde permanecer en un lugar bajo y arrastrarse bajo el humo, donde está el aire más fresco.
- Si quiere escapar a través de una puerta que está cerrada, revise PRIMERO si la puerta está caliente, antes de abrirla. Si está caliente, NO la abra. Utilice otra ruta, en cambio.

Rutas de escape bloqueadas

Si todas las rutas de escape se encuentran bloqueadas por humo, calor o llamas:

- Quédese en la habitación y mantenga todas las puertas cerradas.
- Evite que el humo entre apilando alfombras, mantas o almohadas a lo largo de la parte inferior de todas las puertas.
- Si hay un teléfono en la habitación, llame al 911 e indique dónde se encuentra.
- Marque una ventana para obtener ayuda usando un trapo, una sábana, una toalla de colores brillantes o una linterna.
- Manténgase lo más cerca del piso posible, junto a una ventana o puerta.

Después de escapar

- Acuda a una casa vecina y llame al 911 lo antes posible.
- NUNCA vuelva a ingresar a una casa que está en llamas. ¡Una vez que esté afuera, permanezca afuera!
- Cuando lleguen los bomberos, avíseles si cree que todavía hay alguien adentro.

Consejos para evitar caídas

Reduzca las posibilidades de caídas realizando algunas mejoras en la casa y modificando algunos hábitos.

Revise la casa

Pisos

- Mantenga las zonas por donde camina libres de obstáculos, cables de electricidad y teléfono y otros objetos pequeños que podrían ser fácilmente pasados por alto.
- Fije las alfombras y los tapetes sueltos con cinta adhesiva para alfombras o instale un reverso antideslizante.
- En el caso de pisos de losa o de madera, evite encerar o utilice cera antideslizante.
- Las escaleras deben tener superficies planas. Repare los agujeros o desgarros de las alfombras y asegúrese de que éstas queden bien instaladas.
- Si es posible, elimine los umbrales elevados o destáquelos haciéndolos bien visibles.

Iluminación

- Asegúrese de que sea fácil encender una luz ANTES de ingresar a cada una de las habitaciones de la casa.
- Mantenga luces nocturnas encendidas en los pasillos, dormitorios y baños.
- Asegúrese de que sea fácil encender una luz cerca de la cama, antes de levantarse.
- Coloque linternas en lugares convenientes en toda la casa y revise las baterías con regularidad.
- Debe haber interruptores de luz accesibles tanto al pie como en la parte superior de todas las escaleras.
- La iluminación de las escaleras debe ser suficiente para ver claramente todos los peldaños.

Baños

- El piso de la bañera y de la ducha debe tener superficies antideslizantes (tiras o alfombrillas).
- Considere la posibilidad de instalar barras asideras dentro de las zonas de bañera y ducha y junto al inodoro.
- Considere la posibilidad de instalar un asiento de inodoro elevado.

Cocina

- Los elementos que se utilizan con frecuencia se deben guardar en estantes bajos u otros lugares de fácil acceso.
- Debe haber un banco con peldaños resistentes fácil de usar, preferiblemente con un pasamanos. NO se pare en una silla para alcanzar elementos.

Escaleras

- Se deben instalar pasamanos resistentes en todas las escaleras; se deben mantener en buen estado.

Fuera de la casa

- Los peldaños deben tener superficies planas y se deben mantener en buen estado.
- Todos los peldaños deben tener pasamanos, preferiblemente a ambos lados.
- Para obtener una mejor adherencia, los peldaños se pueden pintar con una mezcla de arena y pintura.
- Durante el invierno, mantenga todos los accesos y senderos libres de nieve y hielo.
- Todos los accesos deben estar bien iluminados.
- Considere la posibilidad de instalar rampas (con pasamanos).

Reconsidere sus hábitos personales

- Al caminar, manténgase alerta ante obstáculos inesperados: cables, muebles, mascotas, juguetes, etc.
- Evite apurarse para contestar el teléfono o la puerta.
- Tómese un tiempo para asegurarse de que su equilibrio sea estable antes de incorporarse o ponerse de pie.
- Use calzado con buen apoyo y que le calce cómodamente, con tacones bajos y suelas no deslizantes.
- No camine solamente con medias.
- Si transporta paquetes, asegúrese de que su visión no esté obstruida y que una mano quede libre para abrir puertas, tomarse del pasamanos o mantener el equilibrio.
- Manténgase alerta ante pavimento, senderos y rampas dispares, rotos o resbaladizos.
- No se apure al cruzar calles, especialmente si están húmedas o tienen hielo.
- Considere la posibilidad de utilizar un bastón o un andador.
- Averigüe si los medicamentos que toma le podrían producir mareos, adormecimiento o pérdida del equilibrio.
- Si vive solo, mantenga contacto regular con amigos, familiares o vecinos.

En caso de emergencia

- Mantenga los números telefónicos de emergencia en lugares donde se puedan ver con facilidad. Considere si serán visibles en caso de que se sufra una caída.
- Asegúrese de que puede llegar fácilmente a un teléfono desde la cama.

Si sufre una caída

1. Llame al 911 y a otros contactos de emergencia.
2. Mantenga la temperatura del cuerpo cubriéndose con una manta, abrigo, toalla, tapete o cualquier cosa que esté a su alcance.
3. Consulte a un médico aunque no crea haberse lastimado seriamente. Las caídas pueden indicar problemas con los medicamentos o ser síntoma de una enfermedad o afección que requiere tratamiento.

Derechos y responsabilidades del paciente

Declaración de derechos del paciente/cliente

Como paciente/cliente de Apria Healthcare, usted tiene, entre otros, los siguientes derechos:

1. A recibir información sobre sus derechos a acceder a servicios de atención en el hogar.
2. A recibir una respuesta oportuna de parte de Apria Healthcare sobre su solicitud de servicios de atención en el hogar.
3. A recibir información sobre las políticas, los procedimientos y los cargos por servicios vigentes de Apria Healthcare.
4. A escoger a sus proveedores de atención en el hogar.
5. A recibir servicios de atención en el hogar adecuados y de calidad profesional, sin ser discriminado por cuestiones de raza, color, credo, religión, sexo, país de procedencia, preferencia sexual, discapacidad o edad.
6. A ser tratado con cortesía y respeto por todas las personas que le brindan servicios de atención en el hogar.
7. A no ser sometido a maltrato físico ni mental y/o abandono.
8. A conocer la identidad (nombre y título) de todas las personas que le proporcionen servicios de atención en el hogar.
9. A recibir la información necesaria sobre el tratamiento y las opciones de alquiler o compra de equipo médico duradero, a fin de poder otorgar un consentimiento informado para el servicio antes de que se lo proporcionen.
10. A recibir información completa y actual sobre su diagnóstico, tratamiento, alternativas, riesgos y pronóstico según lo exijan las obligaciones legales del médico, en términos y en un idioma que usted pueda razonablemente comprender.
11. A un plan de servicio que se desarrollará para satisfacer sus necesidades exclusivas de servicios.
12. A participar en el desarrollo del plan de atención/servicio.
13. A recibir una evaluación y actualización del plan de atención/servicio desarrollado para usted.
14. A obtener privacidad y confidencialidad sobre su información.
15. A revisar su historia clínica si usted lo solicita.
16. A recibir información sobre el traslado anticipado de la atención en el hogar a otro centro de atención médica y/o la finalización del servicio de atención en el hogar.
17. A expresar quejas y/o sugerir cambios en los servicios y/o el personal de atención en el hogar sin ser amenazado, disuadido ni discriminado.
18. A rechazar un tratamiento dentro de lo permitido por la ley.
19. A recibir información sobre las consecuencias que implica rechazar un tratamiento.
20. A contar con instrucciones anticipadas para la atención médica (como un testamento en vida o la designación de un sustituto para tomar decisiones) que se respeten según lo establece la ley.
21. A participar en la consideración de temas éticos que surjan en su atención.

Responsabilidades del paciente

Apria Healthcare y su personal tienen derecho a esperar de usted, nuestro paciente, sus familiares y amigos, una conducta razonable que considere la naturaleza de su enfermedad o problema. Entre sus responsabilidades, se incluyen las siguientes:

1. Dar información médica completa y precisa sobre enfermedades pasadas, internaciones, medicamentos, alergias y demás datos pertinentes.
2. Contribuir a crear y mantener un entorno seguro.
3. Informar a Apria Healthcare cuando no pueda cumplir con una consulta de atención de salud en el hogar.
4. Participar en el desarrollo y la actualización de su plan de servicio/tratamiento de atención en el hogar.
5. Respetar el plan de servicio/tratamiento de atención en el hogar desarrollado/actualizado para usted.
6. Solicitar más información sobre cualquier punto que usted no comprenda.
7. Comunicarse con el médico siempre que tenga sensaciones o sentimientos inusuales en el transcurso del plan de servicio/tratamiento.
8. Comunicarse con el médico siempre que note un cambio en su estado.
9. Comunicarse con Apria Healthcare siempre que se produzcan cambios en su plan o compañía de seguro.
10. Comunicarse con Apria Healthcare siempre que tenga algún problema con un equipo.
11. Comunicarse con Apria Healthcare siempre que haya un cambio en los medicamentos recetados relacionados con la atención en el hogar.
12. Comunicarse con Apria Healthcare siempre que lo internen.
13. Proporcionar información sobre los problemas o las inquietudes que tenga respecto de un miembro del personal de Apria Healthcare.
14. Comunicarse con Apria Healthcare antes de mudarse.
15. Comunicarse con Apria Healthcare si contrae una enfermedad infecciosa mientras recibe servicios o atención de Apria Healthcare, excepto cuando esté exento por ley.

Declaración para el beneficiario de DMEPOS de Medicare

Los proveedores de equipo médico duradero, prótesis/dispositivos ortopédicos y suministros (Durable Medical Equipment, Prosthetics, Orthotics, and Supplies, DMEPOS) pueden optar por divulgar la siguiente declaración para cumplir con el requisito establecido en la norma de proveedores N.º 16 en lugar de proporcionarle al beneficiario una copia de las normas.

Los productos y/o servicios que le proporciona (nombre comercial del proveedor o DBA) están sujetos a las normas de proveedores que están incluidas en las reglamentaciones federales que aparecen en el Código de Reglamentaciones Federales, título 42, sección 424.57(c). Estas normas hacen referencia a cuestiones operativas y profesionales comerciales (p. ej., respetar las garantías y el horario de atención). El texto completo de estas normas se encuentra disponible en <http://www.ecfr.gov>. Seleccione Title 42: Public Health (Título 42: Salud Pública) en el cuadro desplegable. Luego vea Parts 414–429, Part 424, Subpart 424.57(c) [Partes 414 a 429, Parte 424, Subparte 424.57(c)].

A solicitud, le proporcionaremos una copia impresa de estas normas.

Aviso importante para los beneficiarios de Medicare

Ayude a asegurar que su dispositivo de presión positiva en las vías respiratorias (PAP) o presión positiva en las vías respiratorias bilevel esté cubierto por Medicare. Para obtener más información, visite [Apria.com/Medicare-PAP-Letter](https://www.apria.com/Medicare-PAP-Letter).

Servicio de interpretación disponible

Traducción al inglés: Point to your language. An interpreter will be called. The interpreter is provided at no cost to you.

Arabic  عربي أشر إلى لغتك. وسوف يتم جلب مترجم فوري لك. سيتم تأمين المترجم الفوري مجاناً.	Korean  한국어 귀하께서 사용하는 언어를 지적하시면 해당 언어 통역 서비스를 무료로 제공해 드립니다.
Armenian  Հայերեն Ցոյց տուելք ո՞րն մեկ լեզունը ևր խօսիլք՝ Թարգմանիչ մը կանգնել կը տանը. Թարգմանիչը կը տրամադրուի անվճար.	Laotian  ພາສາລາວ ຊື້ບອກພາສາທີ່ເຈົ້າເວົ້າໄດ້. ພວກເຮົາຈະຕິດຕໍ່ນາຍພາສາໃຫ້. ທ່ານບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນຄ່າແປໃຫ້ແກ່ນາຍແປພາສາ.
Cantonese  廣東話 請指認您的語言，以便為您提供免費的傳譯服務。	Mandarin  國語 請指認您的語言，以便為您提供免費的口譯服務。
French  Français Pointez vers votre langue et on appellera un interprète qui vous sera fourni gratuitement.	Polish  Polski Proszę wskazać swój język i wezwiemy tłumacza. Tłumacza zapewnimy bezpłatnie.
German  Deutsch Zeigen Sie auf Ihre Sprache. Ein Dolmetscher wird gerufen. Der Dolmetscher ist für Sie kostenlos.	Portuguese  Português Indique o seu idioma. Um intérprete será chamado. A interpretação é fornecida sem qualquer custo para você.
Hindi  हिंदी अपनी भाषा पर इंगित करें और एक दुभाषिया बुलाया जाएगा। दुभाषिये का प्रबंध आप पर बिना किसी खर्च के किया जाता है।	Russian  Русский Укажите язык, на котором вы говорите. Вам вызовут переводчика. Услуги переводчика предоставляются бесплатно.
Hmong  Hmoob Taw rau koj hom lus. Yuav hu rau ib tug neeg txhais lus. Yuav muaj neeg txhais lus yam uas koj tsis tau them dab tsi.	Spanish  Español Señale su idioma y llamaremos a un intérprete. El servicio es gratuito.
Italian  Italiano Puntare sulla propria lingua. Un interprete sarà chiamato. Il servizio è gratuito.	Tagalog  Tagalog Ituro po ang inyong wika. Isang tagasalin ang ipagkakaloob nang libre sa inyo.
Japanese  日本語 あなたの話を言語を指して下さい。無料で通訳を提供します。	Thai  ไทย ช่วยชี้ที่ภาษาที่ท่านพูด แล้วเราจะจัดหาล่ามให้ท่าน การใช้ล่ามไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย
Khmer (Cambodian)  ខ្មែរ (កម្ពុជា) សូមចង្អុលភាសាអ្នក។ យើងនឹងហៅអ្នកបកប្រែភាសាមកជូន។ អ្នកបកប្រែភាសានឹងជួយអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។	Vietnamese  Tiếng Việt Hãy chỉ vào ngôn ngữ của quý vị. Một thông dịch viên sẽ được gọi đến, quý vị sẽ không phải trả tiền cho thông dịch viên.

PARA LOS PACIENTES QUE RESIDEN EN FLORIDA

La Administración de Atención Médica de Florida exige que los pacientes reciban la siguiente información:

- Para presentar una queja relacionada con los servicios que ha recibido, comuníquese con la línea directa de Atención de la Salud en el Hogar de la Administración de Atención Médica de Florida al 888.419.3456.
- Para denunciar abuso, negligencia o explotación, llame al 800.962.2873.
- Para denunciar un posible fraude a Medicaid, llame al 888.419.3456.

PARA LOS PACIENTES QUE RESIDEN EN MARYLAND

El Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland exige que los pacientes reciban la siguiente información:

- Apria tiene licencia como agencia de servicios residenciales por el Departamento de Salud de Maryland, Oficina de Calidad de Atención Médica. Licencia Nro.: R1114R.
- Para presentar una queja sobre los servicios que ha recibido, comuníquese con la línea directa del Departamento de Salud de Maryland llamando al 410.402.8001.
- Para denunciar sospechas de abuso de niños o adultos vulnerables, llame al 800.917.7383.

PARA PACIENTES QUE RESIDEN EN CAROLINA DEL NORTE

La División de Regulación de los Servicios de Salud de Carolina del Norte exige que los pacientes reciban la siguiente información:

- Para denunciar una queja relacionada con los servicios que ha recibido, comuníquese con la línea directa de Quejas de la División de Regulación de los Servicios de Salud al 800.624.3004 (número gratuito en Carolina del Norte) o 919.855.4500.

PARA LOS PACIENTES QUE RESIDEN EN WASHINGTON

El Departamento de Salud del Estado de Washington exige que los pacientes reciban la siguiente información:

- Para presentar una queja relacionada con los servicios que ha recibido, comuníquese con la línea directa de Quejas del Departamento de Salud del Estado de Washington al 800.633.6328 o visite su sitio web en www.doh.wa.gov.
- Para acceder a una lista de proveedores habilitados, visite el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Washington en www.doh.wa.gov.
- Para reportar sospechas de abuso de niños o adultos vulnerables, llame al 866-END-HARM (866.363.4276).

Si tiene preguntas, puede comunicarse con nuestros expertos de Kaiser Permanente al:

888-452-4363

Apria tiene el compromiso de brindar una atención al paciente que sea segura y de calidad. Lo animamos a comunicar cualquier inquietud a su sucursal local de Apria. Si su inquietud no se resuelve, comuníquese con el equipo de Satisfacción del Paciente al: **800.260.8808**.

