



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

CPAP

GUÍA PARA ENTENDERLO Y UTILIZARLO



¿Por qué me indicaron un CPAP?

La apnea obstructiva del sueño (AOS) es una condición en la que la respiración se detiene varias veces durante la noche. Esto afecta la calidad de tu descanso y puede causar:



Cansancio crónico



Deterioro cognitivo y de la memoria



Hipertensión



Problemas metabólicos

El CPAP es el tratamiento más eficaz para evitar esas pausas respiratorias y permitir un sueño profundo y reparador.



¿Qué es y cómo funciona el CPAP?

El CPAP es un dispositivo que envía aire suavemente a través de una mascarilla que:



Mantiene abierta la vía aérea



Disminuye los ronquidos y apneas



Evita el colapso de la garganta



Favorece un descanso más profundo



Beneficios reales del CPAP:



Dormís mejor, con más energía y claridad mental



Mejora el control de glucosa y metabolismo



Menos fatiga, irritabilidad y despertares



Reduce la mortalidad general y cardiovascular



Mejor estado de ánimo y rendimiento diario



Mejora tu calidad de vida a corto y largo plazo



Disminuye el riesgo de infarto, ACV e hipertensión



Estudios recientes demuestran que usar CPAP:



Reduce un 37% el riesgo de morir por cualquier causa, y un 55% el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular



Estos beneficios sólo se logran si usas el equipo regularmente: más de 4 horas por noche.



La clave está en la adherencia.

Muchos pacientes abandonan en los primeros meses por incomodidad.

Pero no estás solo: la constancia y el acompañamiento hacen la diferencia.

Usalo todas las noches, aunque al principio parezca incómodo



Consultá ante cualquier dificultad: siempre hay soluciones



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

CUIDADO DEL EQUIPO: LIMPIEZA Y RECAMBIO



Mascarilla:

- Limpieza diaria con agua tibia y jabón neutro
- Secado al aire (sin sol directo)
- Recambio: cada 6 a 8 meses, según desgaste



Arnés:

- Limpieza semanal con agua tibia y jabón



Tubuladura

- Limpieza interna semanal
- Revisar que no acumule humedad ni hongos
- Recambio: cada 6 a 12 meses



Filtro:

- Cambio mensual o según el modelo



Un equipo limpio asegura confort, evita infecciones y mejora su funcionamiento.

SEGUIMIENTO MÉDICO: CUÁNDO CONSULTAR



A la semana, podemos hacer una consulta virtual.



Control dentro del primer mes.



Luego: cada 3 meses, dentro del primer año de uso.



Yá a partir del segundo año, se recomienda consultar anualmente.

Se sugiere consultar antes si:



Cambiás de peso notablemente



Tenés molestias nuevas con el equipo



Volvés a dormir mal



Aparecen síntomas como presión alta, cefaleas o somnolencia excesiva



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

PREGUNTAS FRECUENTES:



¿Voy a usarlo para siempre?

En muchos casos sí, aunque puede haber otras alternativas según evolución.



¿Puedo viajar con el equipo?

Sí, incluso en avión. Existen modelos portátiles como el Air Mini.



¿Qué hago si tengo molestias?

Existen distintos tipos de mascarillas y ajustes disponibles.
¡No dudes en consultar sobre otros modelos de máscaras!



¿Y si tengo congestión?

Es frecuente que el uso de CPAP cause congestión nasal, similar a lo que ocurre con un resfriado común. En ambas situaciones, se pueden aplicar medidas similares. Se recomienda realizar lavados nasales, utilizar humidificación y, si es necesario, consultar a un especialista en otorrinolaringología.



¿Puedo compartir habitación?

El ruido es mínimo, lo que permite adaptar las rutinas en pareja de manera cómoda.



¿Qué pasa si ronco igual?

Puede haber fugas o configuración inadecuada. Requiere ajustes, no dudes en consultarme, si la compra fué a través de mí, en muchas ocasiones puedo realizar los ajustes en línea.



¿Puede generar dependencia?

Simplemente tu cuerpo se adapta a dormir mejor.



¿Si subo o bajo de peso?

Si subís o bajas de peso es importante ajustar los parámetros.
¡No olvides hacer un seguimiento de tú progreso!



¿El CPAP cura la apnea?

No las cura definitivamente, las trata eficazmente mientras se utiliza.
Similar a como los anteojos nos ayudan a mejorar la visión.



¿Necesito controles si ya lo uso?

Después del primer año de uso, cuando los controles son más frecuentes, recomiendo realizar un chequeo al menos una vez al año. Si se presentan cambios en los síntomas, en el peso o en la calidad del sueño, se sugiere llevar a cabo un estudio de control.

“

“Dormir bien cambia tu día.
Respirar bien cambia tu vida.”

