

Cómo obtener el máximo provecho a partir de su tratamiento

- ❑ **Asegúrese de tener una mascarilla con la cual logre un buen ajuste**, que sea cómoda, que minimice las fugas y que le ofrezca varias posiciones cómodas para dormir.
- ❑ **Utilice un humidificador en caso de ser necesario:** la humidificación térmica puede hacer que el tratamiento sea más cómodo y efectivo. La misma previene y alivia posibles efectos colaterales tales como lagrimeo, sequedad u obstrucción nasales y sequedad o irritación de la garganta.
- ❑ **La clave está en la perseverancia:** continúe su tratamiento para lograr un sueño y una vida más saludables. Esto es vital en caso de que sufra de alguna otra afección grave, como presión arterial alta, diabetes o problemas cardíacos.
- ❑ **Opte por un estilo de vida más sano:** rebaje de peso, reduzca el consumo de alcohol y adopte hábitos de sueño constantes, por ej. el ir a la cama a la misma hora todas las noches.
- ❑ **Busque apoyo:** existen grupos de apoyo para la apnea del sueño en todo el mundo. Su familia y amigos pueden ser una fuente de aliento, en especial cuando entienden en qué consiste su afección.
- ❑ **Invierta en el equipo adecuado y cuídalo.** ResMed ofrece la gama de equipos más fiable para el tratamiento de la apnea del sueño, desde cómodas mascarillas y sistemas de almohadillas nasales hasta equipos con humidificación totalmente integrada silenciosos y fáciles de usar. Los costes operativos son muy bajos, comparables al de tener una bombilla de luz encendida. Los dispositivos ResMed son eficaces y fiables, y cuando se los cuida requieren poco o ningún mantenimiento. Con ellos se incluyen instrucciones sencillas para el usuario, con las que rápidamente aprenderá a manejar su equipo.

RESMED

ResMed Corp Poway, CA, USA +1 858 746 2400 OR 1 800 424 0737 (toll free), ResMed Ltd Bella Vista, NSW, Australia +61 (2) 8884 1000 or 1 800 658 189 (toll free). Oficinas en Austria, Finlandia, Francia, Alemania, Hong Kong, Japón, Malasia, Países Bajos, Nueva Zelanda, Singapur, España, Suecia, Suiza, Reino Unido (para más datos consulte el sitio en internet). © 2004 ResMed Ltd. 1010430/1 04 09

www.resmed.com

Abrimos los ojos a la importancia del sueño

Si busca apoyo e información en internet, visite nuestra página www.resmed.com: información fiable acerca de la apnea del sueño, sus riesgos y sus opciones de tratamiento.

RONQUIDO Y APNEA DEL SUEÑO

¿QUÉ DEBO HACER?



RESMED

El ronquido y la apnea del sueño son problemas respiratorios frecuentes que pueden afectar su sueño, su salud y su calidad de vida.

A menudo, el ronquido y la apnea del sueño vienen juntos en un mismo paquete, a causa de cambios que se producen en sus vías respiratorias superiores mientras duerme. Sus vías respiratorias se pueden estrechar y así limitar el flujo de aire, pueden vibrar y generar un ronquido, o pueden obstruirse por completo y hacer que usted deje de respirar. El tercero de estos cambios es el que se denomina apnea obstructiva, y puede durar diez segundos o más. Es posible incluso que sus vías respiratorias atraviesen las tres etapas.

¿Por qué representan un grave riesgo para la salud?

Cada vez que sobreviene una apnea, su organismo incrementa el esfuerzo para respirar, y sus órganos vitales tienen dificultades para recibir el oxígeno que necesitan. Esta situación genera una alerta en el cerebro para que se despierte, gracias a lo cual usted vuelve a respirar. Durante una noche usted puede experimentar cientos de apneas, y los efectos adversos sobre su organismo se acumulan, noche tras noche y día tras día.

Las investigaciones recientes muestran que el ronquido y la apnea del sueño están vinculados a muchas afecciones graves. Si esta situación no se corrige, constituye un factor de riesgo para la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, las hemiplejías o ataques cerebrales, la diabetes y la depresión.

Sus opciones de tratamiento

El tratamiento con presión positiva en las vías respiratorias es el más efectivo y aceptado, y no implica fármacos ni cirugía. Un equipo colocado junto a su cama suministra aire a través de una mascarilla o de un sistema de almohadillas nasales a efectos de mantener abiertas sus vías respiratorias superiores.

La forma básica de recibir este tratamiento es con presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP por sus siglas en inglés) o tratamiento con CPAP fija, el cual suministra una presión de aire constante durante toda la noche.

Un tratamiento alternativo es la presión positiva automática en las vías respiratorias (APAP por sus siglas en inglés), el cual varía automáticamente la presión durante la noche y de una noche a otra. Estas variaciones son respuestas activas frente a los cambios continuos que ocurren en sus vías respiratorias superiores.

En algunos casos, es posible que su especialista del sueño le recomiende otra forma de tratamiento con presión positiva en las vías respiratorias, llamada tratamiento binivel. Este método suministra una mayor presión cuando usted inspira y una menor presión cuando expira.

Todas las formas de tratamiento con presión positiva en las vías respiratorias implican el uso de una mascarilla o un sistema de almohadillas nasales.

Beneficios del tratamiento

En el mundo entero, el tratamiento con presión positiva en las vías respiratorias les ayuda a cientos de miles de personas a tener un sueño y una vida más saludables.

Al tratar la apnea del sueño se pueden reducir los riesgos de desarrollar las enfermedades asociadas a ella. También le ayuda a sentirse con más energía, de modo que podrá hacer todas las cosas que desea hacer.