

# Presión Positiva Continua en Vías Respiratorias (CPAP)

Un tratamiento común para la apnea del sueño es la presión positiva continua en las vías respiratorias, o CPAP por sus siglas en inglés. Tal vez tu profesional médico recomiende CPAP y cambios de estilo de vida para mejorar tus síntomas.

La apnea del sueño causa pausas breves en la respiración mientras duermes. Estas pausas ocurren cuando se obstruye parcial o completamente el flujo de aire a los pulmones por tu nariz o boca.

Tal vez tengas un defecto o una vía respiratoria angosta que impide el flujo de aire. Tu cerebro responde a la falta de oxígeno despertándote brevemente. Tal vez resoples o tengas jadeo al empezar a respirar de nuevo.

El tratamiento con CPAP utiliza un flujo de aire suave para mantener abiertas las vías respiratorias. Una máquina sopla aire suavemente por un tubo conectado a la mascarilla.

Usas la mascarilla mientras duermes. Tal vez cubra solo tu nariz, o tanto tu boca como tu nariz, dependiendo del tipo de mascarilla y lo que necesites. La mascarilla también tiene tiras para asegurarla.

Algunas personas pueden utilizar almohadillas nasales en lugar de la mascarilla nasal. Tu médico determinará la mejor para ti. Mientras duermes, el aire mantiene tus vías respiratorias abiertas. Quizá tu profesional médico recomiende un estudio del sueño para determinar la mejor configuración de CPAP para ti.

Cuando utilizas la CPAP debes tener citas periódicamente para revisar los ajustes de flujo de aire. Quizá necesiten ser cambiados si aumentas o pierdes peso o si tus síntomas no mejoran.

Para mayor beneficio de tu tratamiento con CPAP, debes utilizarlo siempre que duermas, aun tomando una siesta. Recuerda que puede tomar varias semanas para acostumbrarte al tratamiento, especialmente a la mascarilla. Trata de usar la mascarilla por unas horas durante el día para empezar a acostumbrarte. Poco a poco aumenta el tiempo de uso durante la noche, si es necesario.

La CPAP no causa dolor. Pero puede provocar efectos secundarios, como: Irritación en la piel por la mascarilla; Boca seca; Congestión; Esgurrimiento nasal o estornudos; Sangrado de nariz; Malestar estomacal debido al ajuste del flujo de aire.

Lavando diario tu mascarilla puedes prevenir varios efectos secundarios de la CPAP, en especial la irritación de piel. Sigue las instrucciones de limpieza de tu mascarilla.

Algunas máquinas de CPAP tienen un humidificador caliente para mejorar la sequedad de boca y problemas nasales. Se puede configurar el dispositivo para aumentar lentamente el flujo de aire y aliviar cualquier problema estomacal.

Si tu dispositivo CPAP causa problemas, consulta a tu profesional médico. Tal vez necesites una mascarilla diferente o cambios en la configuración del aire para que funcione mejor para ti. Pronto podrás dormir muy bien.