

Apnea del Sueño: ¿Tienes Problemas con tu CPAP?

Cuando tienes apnea del sueño, una CPAP ayuda a que duermas mejor, te sientas mejor y evites problemas de salud futuros.

Debido a que muchas personas tienen dificultad para usar la CPAP al inicio, esta lista ayudará a que sea más cómoda y fácil de usar.

Debes: Darle tiempo. La primera o segunda semana son normalmente las más difíciles.

Debes: Asegurarte que la mascarilla, la mascarilla nasal o la almohadilla nasal sea de tu medida.

Debes: Consultar con el técnico sobre ajustar la presión en tu CPAP. Esto puede reducir la molestia causada por demasiada presión en tu cara.

Debes: Programar que el aparato te administre aire tibio con más humedad. O trata de usar un humidificador. Esto ayuda a prevenir que se sequen tu boca y tu nariz.

Debes: Consultar con tu doctor para ver si puedes probar un descongestionante o un aerosol nasal esteroide para ayudarte con escurrimiento o congestión nasal.

Debes: Usar humectantes sin petróleo, protectores o almohadillas para mascarillas CPAP, cremas o geles como barrera.

No debes: Dejar de usar tu CPAP. Si tu doctor ha indicado que la uses, es muy importante que lo sigas haciendo. Si continúas teniendo problemas habla con tu doctor.

Sigue esta lista para ayudarte a usar la CPAP. Te levantarás sintiéndote mejor, más descansado y con más energía durante el día.