





PHILIPS
RESPIRONICS

Apnea del sueño

Dulce **despertar**

Mejore su sueño nocturno.
Mejore **su productividad**
durante el día.

Ha llegado la hora de **disfrutar la vida.**

La apnea del sueño puede ser un trastorno asociado al deterioro de la calidad de vida, sin embargo, cuenta con tratamiento.

Hemos creado este recurso para resolver sus dudas, ayudarle a entender esta enfermedad, y conseguir que logre normalizar su sueño.

Además de esta guía detallada, puede encontrar más información útil en:

www.philips.es/saos

Síntomas **comunes** de la apnea del sueño¹

Síntomas diurnos



Quedarse dormido durante las actividades cotidianas



Dolor de cabeza por las mañanas



Somnolencia durante el día



Falta de concentración



Irritabilidad

Síntomas nocturnos



Pausas respiratorias atestiguadas



Ronquidos fuertes y persistentes



Asfixia o respiración convulsiva por falta de aire



Sueño agitado



Visitas frecuentes al baño

Por lo general, las personas que sufren de apnea del sueño no son conscientes de su trastorno. Identificar que sufren uno o más de los síntomas frecuentemente, suele ser el motivo para visitar al médico.¹

Si nota más de uno de los síntomas que se muestran a la izquierda, comuníquese a su médico.

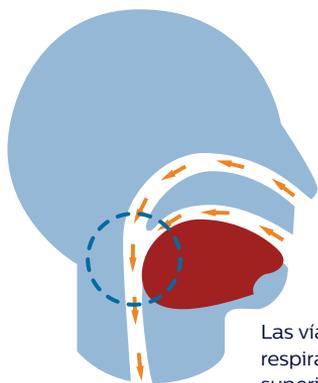
Descubrir que sufre de apnea del sueño puede ser desalentador y le surgirán muchas dudas.

En esta guía se ofrece información que puede consultar con su médico.

¿Qué es la apnea del sueño y cuáles son los posibles riesgos?¹

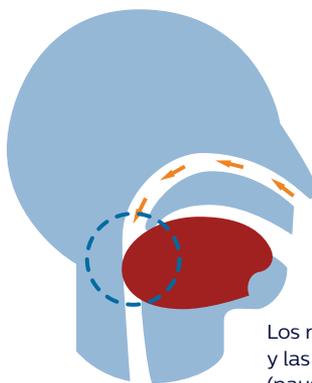
Las personas que sufren de apnea del sueño dejan de respirar varias veces mientras duermen porque sus vías respiratorias se colapsan, lo que interrumpe el descanso. Suele ser una experiencia agotadora y puede resultar incómodo, para la persona que duerme a su lado.

Vías respiratorias superiores abiertas

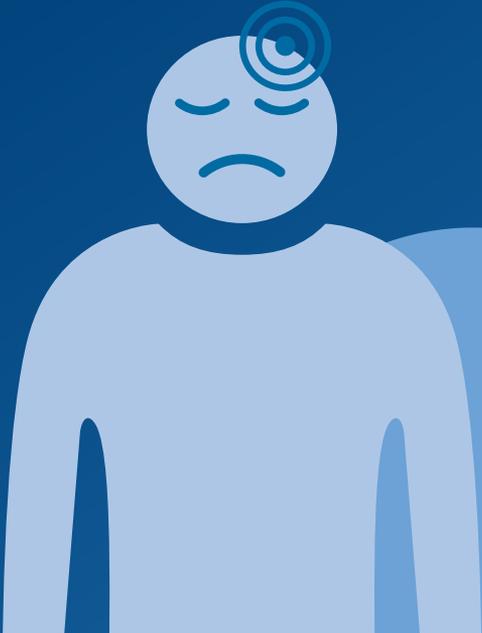


Las vías respiratorias superiores despejadas y abiertas permiten que el aire fluya libremente a los pulmones.

Vías respiratorias superiores cerradas



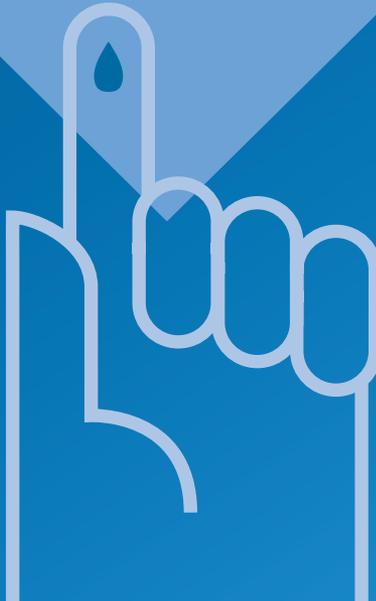
Los ronquidos y las apneas (pausas en la respiración) ocurren cuando las vías respiratorias superiores se colapsan.



Si no se trata, la apnea del sueño puede tener varios riesgos para la salud, entre los que se incluyen los siguientes:²

- Enfermedad cardiovascular
 - Diabetes
 - Ritmo cardiaco alterado
 - Hipertensión
 - Accidentes cerebrovasculares
- 

Las medidas siguientes pueden ayudar a tratar la apnea del sueño:¹

- Perder peso
 - Evitar la ingesta de bebidas alcohólicas por la noche
 - Dormir de lado
- 

1. Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.

2. Brill, Anne-Kathrin. How to Avoid Interface Problems in Acute Noninvasive Ventilation. *Breathe*, September 2014, Vol 10, No 3, 231 - 242.

¿Cómo se diagnostica?

Lo primero es visitar a su médico, quien le hará unas sencillas preguntas para determinar el riesgo. Si su médico cree que puede sufrir apnea del sueño, le derivará a un especialista del sueño para que le realice más pruebas.

¿Qué sucede en la consulta del especialista del sueño?

Al igual que su médico, el especialista del sueño le hará algunas preguntas sencillas para determinar las probabilidades de que sufra apnea del sueño. También utilizará una serie de dispositivos de detección básicos para determinar si necesita un estudio del sueño nocturno.



¿Por qué debe realizarse durante la noche?

Puede que su especialista del sueño recomiende la realización de una polisomnografía (PSG) o el uso de un monitor portátil doméstico.¹ Los estudios del sueño son las pruebas más eficaces para diagnosticar la apnea del sueño.



¿Qué sucede si me diagnostican apnea del sueño?

No se preocupe, no está solo. Algunas medidas simples pueden ayudarle a tratar la apnea del sueño, como perder peso, evitar la ingesta de bebidas alcohólicas por la noche y dormir de lado. Su especialista del sueño también le puede prescribir una presión positiva de las vías respiratorias (CPAP), que puede limitar el riesgo potencial de desarrollar afecciones más graves.¹



1. Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.

3. Cuestionario STOP-Bang, propiedad de University Health Network



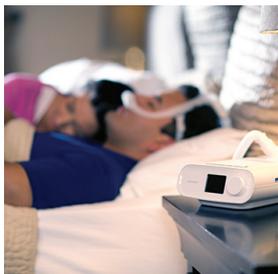
Responda el cuestionario sobre los síntomas de la apnea del sueño³

Averigüe si cumple las condiciones de sufrirla. Visite philips.es/saos, responda el cuestionario sobre los síntomas y comparta los resultados con su médico para hablar sobre las opciones disponibles.

www.philips.es/saos

Información importante sobre el **tratamiento**

La terapia CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias) es un tratamiento eficaz para la apnea del sueño. Evita que las vías aéreas superiores se colapsen durante el sueño, ya que se administra un leve flujo de aire a través de las vías respiratorias superiores, lo que permite respirar libremente. La terapia CPAP consta de cuatro componentes principales:¹

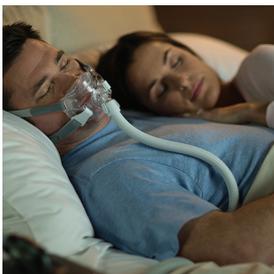


El dispositivo

Un dispositivo CPAP es el tratamiento que se usa con más frecuencia para la apnea del sueño.¹ La CPAP proporciona una corriente de aire continua para mantener abiertas las vías respiratorias superiores. Se utiliza un circuito/tubo para transportar el aire desde el dispositivo hasta la mascarilla.

El humidificador

Se puede añadir un humidificador al dispositivo para aportar humedad al aire que se administra desde el dispositivo. De esta manera, el humidificador le puede ayudar a reducir algunos de los efectos secundarios de la terapia, tales como la irritación nasal y la sequedad de las vías respiratorias superiores.¹



La mascarilla

Para poder realizar el tratamiento todos los días, es crítico contar con una mascarilla cómoda y que se ajuste bien.

Existe una amplia variedad de opciones disponibles que se adaptan a sus diferentes necesidades. Una vez que encuentre la mascarilla que más le convenga, es importante que la cuide apropiadamente. Revise su mascarilla con frecuencia para comprobar si tiene signos de desgaste o rotura; cuando crea que es momento de reemplazarla, póngase en contacto con el proveedor de servicio o su médico.

Busque la mascarilla apropiada en **www.philips.es/saos**.



Seguimiento de la terapia

El aspecto más importante de su tratamiento es el seguimiento de la terapia. Todos los dispositivos modernos cuentan con sistemas de gestión de datos para evaluar la efectividad durante el uso. Esto permite que su especialista del sueño comprenda mejor el progreso de su tratamiento.

Además, algunos de los dispositivos más modernos enviarán la información de forma automática a su proveedor de servicio o médico a través de Internet ayudando a reducir la cantidad de visitas necesarias.

1. Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.



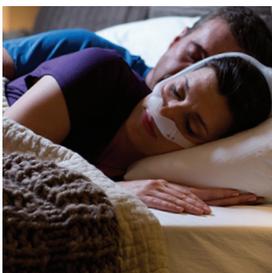
Innovadora **tecnología** de terapia del sueño

Cada una de nuestras mascarillas se ha diseñado para ayudarle a obtener los mejores resultados mediante una combinación de características y tecnologías exclusivas. Somos conscientes de la importancia que tiene que la mascarilla proporcione la experiencia más normal y natural posible. Es importante elegir una mascarilla de CPAP que trate de forma eficaz su apnea del sueño a la vez que maximiza su comodidad. Aquí hablaremos sobre varias opciones de mascarillas.



Mascarillas con Olivas

Es una buena solución si siente claustrofobia con las mascarillas que tapan gran parte de la cara, o bien si tiene el tabique desviado o vello facial.



Mascarillas nasales

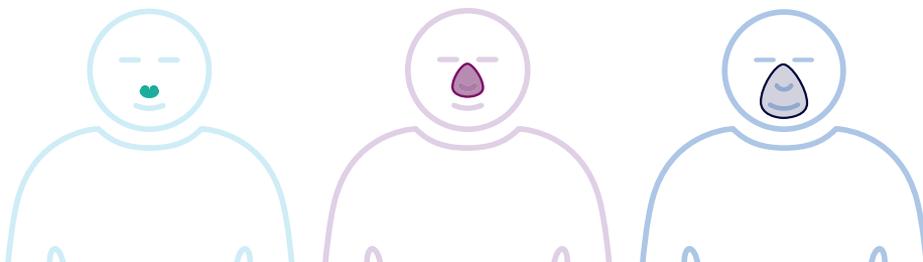
Las mascarillas nasales se suelen ofrecer como primera opción y son normalmente más pequeñas y ligeras que las mascarillas faciales. Si se necesita una presión de aire superior, las mascarillas nasales pueden resultar más cómodas para las fosas nasales que las mascarillas con olivas.²



Mascarillas faciales

Son ideales si tiene la nariz obstruida o suele sufrir de congestión nasal con frecuencia a causa de alergias o resfriados. También resultan adecuadas si sigue respirando por la boca por la noche a pesar de probar la combinación de una mascarilla nasal o con olivas con humidificación térmica o una correa de barbilla.²

2. Brill, Anne-Kathrin, How to Avoid Interface Problems in Acute Noninvasive Ventilation, *Breathe*, September 2014, Vol 10, No 3, 231 - 242.



Encuentre la mascarilla más adecuada para usted

Es importante elegir una mascarilla de CPAP que trate de forma efectiva la apnea del sueño, y a la vez que maximiza su comodidad.

Hable con su médico sobre sus necesidades específicas para determinar cuál es su mascarilla ideal.

Seleccione cuáles de los siguientes puntos se aplican mejor a su caso para averiguar cuál es la opción que mejor se adapta a sus necesidades.

Mientras duermo, por lo general:

Respiro por la **boca**

Una mascarilla facial de gel puede ser la más adecuada para usted.

Amara Gel es nuestra mascarilla facial de gel más pequeña y ligera. La tecnología avanzada de gel proporciona mayor suavidad y comodidad, lo que ayuda a conseguir el sueño reparador que todos necesitamos.



Respiro por la **boca** y valoro tener un campo de visión abierto

Una mascarilla facial que se coloque debajo de la nariz puede ser la más adecuada para usted.

La mascarilla facial Amara View ocupa un espacio mínimo y se coloca debajo de la nariz. Es la única mascarilla facial diseñada para evitar la aparición de marcas rojas en el puente de la nariz.



Respiro por la **nariz** y valoro la comodidad y la libertad de movimiento

Una mascarilla nasal bajo la nariz puede ser la más adecuada para usted.

DreamWear le permite elegir la postura que le resulte más cómoda para dormir, y se ha diseñado para mejorar su experiencia con la terapia del sueño.



Respiro por la **nariz** y valoro la comodidad y la estabilidad

La mascarilla nasal de gel TrueBlue con tecnología Auto Seal puede ser la más adecuada para usted. La mascarilla TrueBlue está diseñada para proporcionar un elevado grado de comodidad y estabilidad con ajustes mínimos.



Respiro por la **nariz** y valoro la comodidad y un mejor sellado

Una mascarilla nasal puede ser la más adecuada para usted. Wisp presenta un diseño compacto único, creado para ofrecer la máxima comodidad y un mínimo contacto facial, con una almohadilla de tipo "punta de la nariz" que se coloca debajo del puente de la nariz.



Respiro por la **nariz** y valoro el contacto facial mínimo

Una mascarilla con olivas puede ser la más adecuada para usted. Nuance es la primera y única mascarilla de contacto mínimo con el poder de sellado y la comodidad de una plataforma de almohadillas de gel. Nuance se ha diseñado para proporcionar un sueño menos invasivo y más cómodo.

