

Utilice este enlace QR a nuestra página de apnea del sueño para obtener más información.



SU GUÍA DE USUARIO PARA LA TERAPIA DEL SUEÑO DE APRIA

Para la Philips Respironics DreamStation®



BIENVENIDO.

Gracias por elegir a Apria Healthcare como su proveedor médico en casa. Usted recibe este paquete porque su médico le ha diagnosticado apnea del sueño y le ha recetado la terapia de presión positiva de las vías respiratorias. La terapia de presión positiva de las vías respiratorias, también conocida como terapia de PAP, por sus siglas en inglés, o terapia del sueño, ayuda a millones de usuarios a sentirse con más energía y descansados.

¡Nos entusiasma acompañarle en su travesía hacia un mejor descanso durante la noche!



Perspectiva general

Su médico ha recetado la terapia de PAP porque a usted se le ha diagnosticado apnea del sueño. La apnea del sueño ocurre cuando una persona deja de respirar repetidamente durante 10 o más segundos seguidos mientras está durmiendo. Estos eventos pueden suceder cientos de veces durante toda la noche, causando que los niveles de oxígeno en la sangre desciendan, y esto ocasiona tensión en el corazón. Si no se trata, la apnea del sueño se relaciona con varias otras afecciones graves como hipertensión, diabetes, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Esta guía contiene instrucciones fáciles paso a paso para utilizar su equipo de PAP, y está diseñada para ayudarlo a beneficiarse de la terapia tan pronto como su equipo llegue. Mire el video sobre la apnea del sueño en el DVD adjunto y revise las guías de usuario del fabricante junto con otros materiales educativos que se incluyen con su equipo. El video de la apnea del sueño también se puede encontrar en el sitio web de Apria Healthcare en www.apria.com/resource-center en la sección “Video Library” (Biblioteca de videos) que se encuentra al final de la pantalla. También hay información adicional disponible en www.apria.com/sleep-apnea.

Su dispositivo y configuración

Un profesional clínico de Apria con licencia ha programado su máquina de PAP con la configuración recetada por su médico. Si su médico recomienda cambios en la configuración de su PAP, notifique a Apria Healthcare de inmediato para que el profesional clínico puede realizar cualquier ajuste necesario.

INICIO.

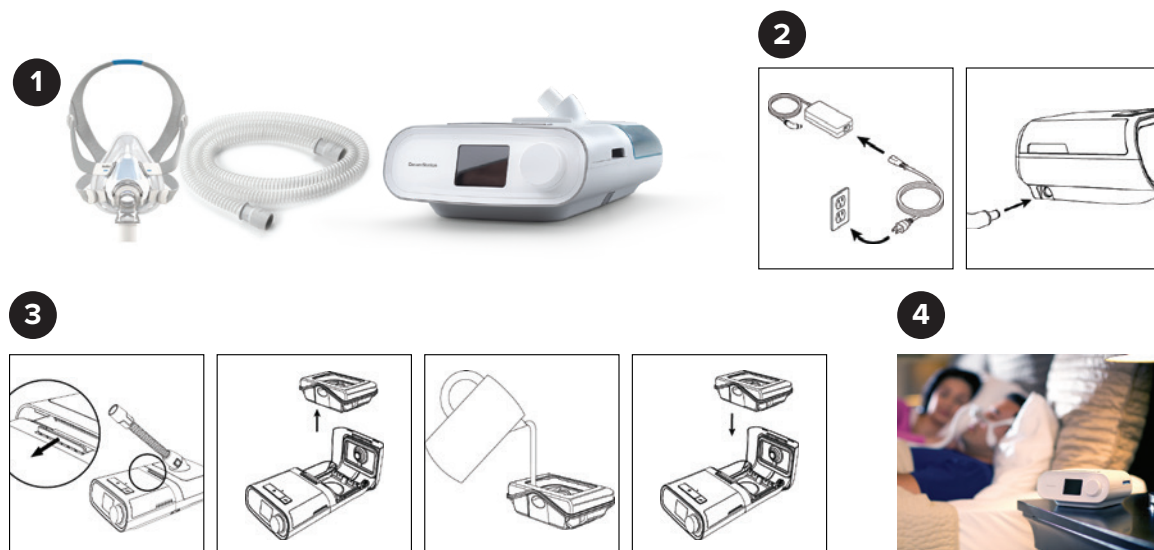
Empiece su terapia esta noche para que se sienta descansado(a) en la mañana.

1. Abra la caja y desempaque su máquina de PAP, cámara humidificadora, tubo, máscara, cable de alimentación y suministros.
2. Conecte el cable de alimentación a la entrada de corriente de la pared. Conecte el cable de alimentación y el tubo a la máquina de PAP.
3. Llene el humidificador con agua destilada e inserte en la máquina de PAP. (Se recomienda que utilice agua destilada. Sin embargo, si no tiene agua destilada a la mano, con el fin de que inicie su terapia hoy, se puede utilizar agua embotellada como sustituto del agua destilada de manera temporal).
4. Coloque la máquina de PAP en una mesa al lado de su cama. La altura de la mesa debe ser inferior a la de su cabeza.



Vea el video sobre la apnea del sueño en el DVD y revise las guías de usuario del fabricante y los otros materiales que se incluyen con su equipo.

El video de la apnea del sueño también se puede encontrar en www.apria.com/resource-center en la sección "Video Library" (Biblioteca de videos) que se encuentra al final de la pantalla.



CONOZCA SU EQUIPO DE PAP.

Si su médico recetó una máscara y tamaño específicos, siga las instrucciones de ajuste proporcionadas por el fabricante, luego diríjase al paso 3. Si recibió una máscara con varios cojines, siga las instrucciones que aparecen a continuación y en la siguiente página.

Ya hay un cojín de máscara fijado a la estructura de su máscara. Este tamaño encaja para la mayoría de los pacientes. Una vez que comience su terapia, si su máscara está filtrando o se siente incómodo, trate de retirar el cojín actual y reemplace con un cojín de otro tamaño. Si su medida se encuentra entre dos tamaños, es mejor utilizar el cojín más grande. Utilice la plantilla de ajuste (para la máscara nasal y la máscara que cubre todo el rostro) y/o las instrucciones del fabricante que se incluyen con su máscara para obtener ayuda.





Máscara nasal

1. Libere los imanes de las correas inferiores de la estructura de la máscara. Asegúrese de que el logotipo del dispositivo para la cabeza esté mirando hacia afuera. Mientras sostiene la máscara contra su rostro, jale el dispositivo para la cabeza sobre esta.
2. Coloque las correas inferiores de manera que ambas se ubiquen debajo de las orejas. Mueva cada uno de los imanes hasta que lleguen a sus clips correspondientes en la estructura.
3. Ajuste las pestañas de fijación de las correas superiores hasta que la máscara se sienta nivelada y estable. No ajuste demasiado. Vuelva a conectar las pestañas de fijación.
4. Repita el paso 3 con las correas inferiores. Vuelva a conectar las pestañas de fijación.
5. Conecte la manguera a la parte delantera de la máscara. Asegúrese de que la máscara nasal encaje de manera segura sobre su nariz. Es normal sentir que algo de aire se escapa a través de las pequeñas ranuras de ventilación en el codo de la manguera.

Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información adicional en temas tales como:

- Cómo retirar correctamente la máscara
- Cómo retirar y cambiar el cojín de la máscara
- Cómo ajustar la longitud de las correas de la máscara



Máscara de almohadilla nasal

1. Mantenga las almohadillas alejadas de la nariz con los indicadores de izquierda (L) y derecha (R) correctamente mirando hacia usted.
2. Dirija las almohadillas nasales dentro de sus fosas nasales.
3. Jale el dispositivo para la cabeza sobre esta sosteniendo la correa inferior y ajustándola en la parte posterior de su cabeza.
4. Ajuste las correas inferiores y superiores. La correa superior debe encajar cómodamente en la parte superior de su cabeza.
5. Asegúrese de que las almohadillas nasales encajen de manera segura en sus fosas nasales con ambas almohadillas posicionadas verticalmente. De no ser así, saque la máscara de su rostro y vuélvala a colocar.
6. Para lograr que encaje de manera cómoda, ajuste las correas. Extienda las correas para aflojarlas, o júntelas para ajustarlas.



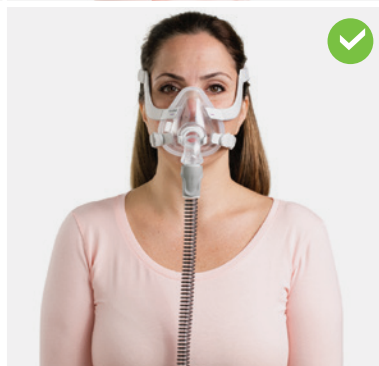
Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información adicional en temas tales como:

- Cómo retirar correctamente la máscara
- Cómo retirar y cambiar el cojín de la máscara
- Cómo ajustar la longitud de las correas de la máscara



Máscara que cubre todo el rostro

1. Gire y saque ambos clips magnéticos de la estructura. Con el logotipo del dispositivo para la cabeza mirando hacia afuera, sostenga la máscara contra su rostro y jale el dispositivo para la cabeza sobre esta.
2. Lleve las correas inferiores debajo de las orejas y conecte el clip magnético a la estructura.
3. Abra las pestañas de fijación de las correas superiores del dispositivo para la cabeza. Jale las correas de manera uniforme hasta que la máscara esté estable y posicionada como se muestra en las ilustraciones. Vuelva a conectar las pestañas de fijación.
4. Abra las pestañas de fijación de las correas inferiores del dispositivo para la cabeza. Jale las correas de manera uniforme hasta que la máscara esté firme sobre el mentón y vuelva a conectar las pestañas de fijación.
5. Conecte el tubo de aire desde su dispositivo hacia el codo. Conecte el codo a la máscara presionando los botones laterales y empujando el codo hacia la máscara.
6. Para lograr que encaje de manera cómoda, vuelva a ajustar las correas. De manera uniforme, aplique solamente la suficiente tensión para lograr un sellado.



Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información adicional en temas tales como:

- Cómo retirar correctamente la máscara
- Cómo retirar y cambiar el cojín de la máscara
- Cómo ajustar la longitud de las correas de la máscara

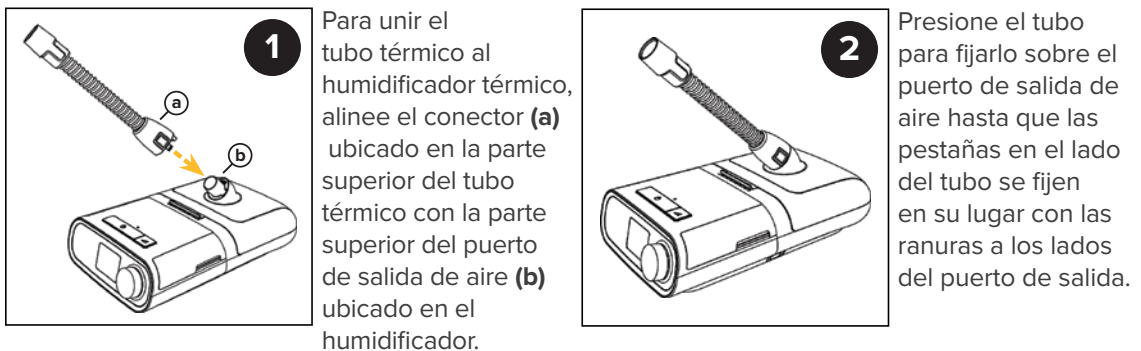
Elementos térmicos

Humidificador térmico

El humidificador térmico se utiliza para controlar la temperatura deseada y la humidificación del aire que usted recibe desde su dispositivo de PAP.

Tubo térmico

El tubo térmico está diseñado para mantener la temperatura del aire humidificado a medida que pasa por el tubo para mayor comodidad. Mantenga la temperatura del aire en el tubo en un nivel constante que garantice evitar la condensación incluso si la temperatura en la habitación desciende durante la noche.



Utilizar oxígeno con el tubo térmico

Si va a utilizar el tubo térmico y también el oxígeno recetado, siga estas instrucciones.

Cuando utilice oxígeno y el tubo térmico, el oxígeno se debe conectar cerca de la máscara. Primero, conecte el extremo grande del adaptador T para oxígeno a la máscara. Luego, conecte el extremo más pequeño del adaptador T para oxígeno al tubo. Por último, conecte el tubo de oxígeno de diámetro pequeño al puerto más pequeño del adaptador T para oxígeno.



NOTA DE SEGURIDAD IMPORTANTE: Si va a utilizar el oxígeno recetado con su dispositivo de PAP, asegúrese de seguir todas las normas de seguridad y contra incendios relacionadas con el uso de oxígeno. Asegúrese de seguir esta secuencia de pasos al activar y desactivar su oxígeno. **1.** Siempre ENCIENDA su máquina de PAP antes de ACTIVAR el flujo de oxígeno de su fuente de oxígeno. **2.** Siempre DESACTIVE el flujo de oxígeno de su fuente de oxígeno antes de APAGAR la máquina de PAP.

Utilizar oxígeno con el tubo no térmico

Si va a utilizar el tubo no térmico y también el oxígeno recetado, siga estas instrucciones.

Cuando utilice oxígeno y el tubo no térmico, se debe usar la válvula de presión en la salida de la máquina.

1. Conecte la válvula de presión a la salida de la máquina.

2. Conecte el adaptador T para oxígeno al extremo abierto de la válvula de presión.



3. Conecte el tubo de PAP de diámetro grande al extremo abierto del adaptador T para oxígeno.

4. Conecte el tubo de oxígeno de diámetro pequeño al puerto pequeño en el adaptador T para oxígeno.

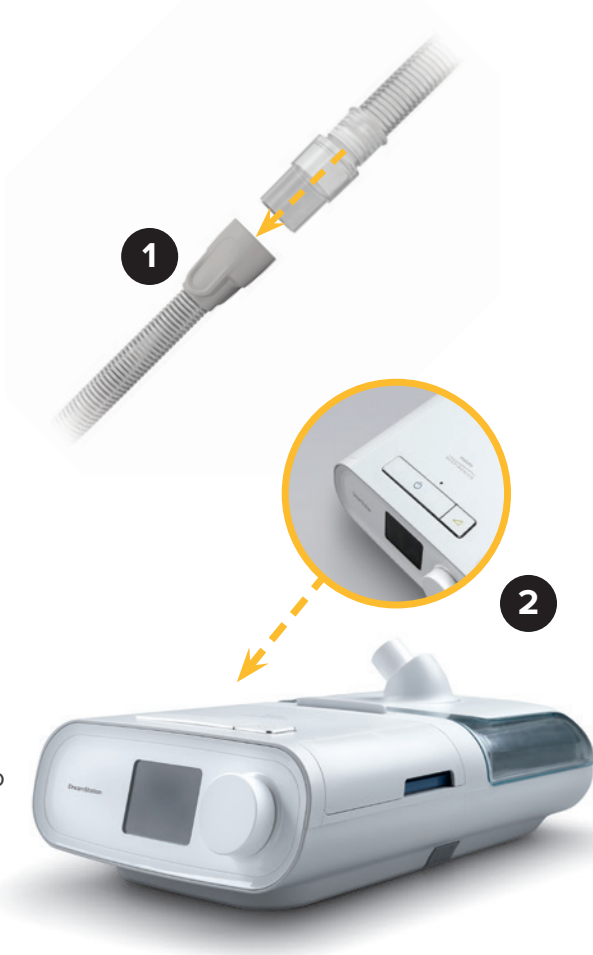
Si no recibe una válvula de presión o un adaptador T para oxígeno con su dispositivo de PAP, comuníquese con Apria.

Para obtener instrucciones detalladas sobre el uso del oxígeno, también debe revisar las guías de usuario de los fabricantes del PAP y del oxígeno incluidas en su paquete.



ENCIENDA SU MÁQUINA DE PAP.

1. Primero, póngase la máscara. Luego, conecte el tubo a la máscara.
2. Acuéstese y respire profundamente cuatro veces. La máquina debe encenderse automáticamente. Si no oye que la máquina se encienda, presione el botón de encendido/apagado. Relájese y comience a respirar lentamente por la nariz.
3. Revise que no haya fugas de aire. Las fugas pequeñas son aceptables. Si se producen fugas grandes, intente lo siguiente:
 - Sujete la estructura de la máscara y levántela de su rostro. Los cojines también se deben levantar de su rostro. Suavemente coloque la máscara de nuevo sobre su rostro.
 - Si aún existen fugas grandes, ajuste el dispositivo para la cabeza. Si el dispositivo para la cabeza está demasiado ajustado o suelto, esto puede producir fugas.
 - En la siguiente página encontrará más consejos para manejar fugas en la máscara. También debe revisar las guías de usuario del fabricante incluidas en su paquete.



Consejos útiles

Para máscaras nasales y máscaras que cubren todo el rostro

- Para solucionar las fugas en la parte superior de la máscara, ajuste las correas superiores del dispositivo para la cabeza.
- Para fugas en la parte inferior, ajuste las correas inferiores del dispositivo para la cabeza.
- Cuando ajuste las correas, suelte o apriete las correas de la derecha y la izquierda, así los ajustes se realizan de manera uniforme.
- Ajuste solo lo suficiente para un sellado cómodo.
- El ajuste de la correa superior es fundamental para el sellado y la comodidad.
- No ajuste demasiado las correas inferiores. Estas sirven principalmente para mantener el cojín en su posición.

Para máscaras de almohadillas nasales

- Coloque las almohadillas dentro de sus fosas nasales para que encajen cómodamente debajo de su nariz sin dejar espacios libres. Aleje la máscara de su rostro, luego vuelva a colocarla para obtener un encaje cómodo.
- Nivele las correas laterales jalando hacia abajo; la máscara debe sentirse fija y cómoda sobre el rostro. No ajuste demasiado.
- Si la fuga persiste, pruebe el siguiente juego de cojines más grande.
- Si la almohadilla no se queda en su lugar en las fosas nasales, pruebe el siguiente tamaño de cojines más pequeños.

SIÉNTASE CÓMODO CON SU TERAPIA.



Utilice su terapia de PAP durante todas las horas de sueño, incluyendo las siestas. Algunas personas pueden necesitar hasta una o dos semanas para adaptarse a la terapia de PAP, pero los beneficios bien valen la pena.

Formas para ayudarle a adaptarse:

- Intente mirar televisión o leer mientras está usando su máscara y dispositivo para la cabeza. Encienda el dispositivo de PAP durante períodos cortos mientras usa su máscara para acostumbrarse a la presión.
- Utilice su equipo todas las noches.
- Mantenga el dispositivo encendido durante todo el tiempo que pueda tolerar, aumentando cada noche hasta que haya alcanzado al menos 4 horas por noche
- Siga practicando hasta que llegue a utilizar la terapia de PAP durante todas las horas de sueño, incluyendo las siestas.

REALICE UN SEGUIMIENTO DE SU PROGRESO.




Puede realizar un seguimiento de su progreso registrándose en Philips Respironics DreamMapper en www.philips.com/mydreammapper. Puede realizar un seguimiento de los resultados de la noche anterior, establecer objetivos y recibir comentarios. Además, puede acceder a otra información útil, como consejos para ayudarlo a mantenerse motivado al cumplir su terapia de PAP.

RECIBA APOYO.

Si tiene dificultades para acostumbrarse a su terapia, intente utilizar las “características de comodidad” de su máquina para obtener ayuda.

Cómo encender la característica de Rampa:



Si la característica de rampa está habilitada en su dispositivo, después de encender el flujo de aire, presione el botón Rampa () que se encuentra en la parte superior del dispositivo. Puede utilizar el botón Rampa con la frecuencia que quiera durante la noche.

Cómo cambiar el nivel de humedad:



1 Para ajustar la temperatura del tubo, presione el ícono de temperatura del tubo (1) ubicado en la esquina superior derecha de la pantalla.

2 Para ajustar el nivel de humedad, presione el ícono de humedad (2) ubicado en la esquina inferior derecha de la pantalla. Puede cambiar la configuración de 0 a 5.

Gire la perilla de control para seleccionar alguna de estas configuraciones. Luego, presione y gire el dial para cambiar la configuración.

Nota: Si utiliza un humidificador con un tubo no térmico, el ícono de temperatura del tubo ajustable no está disponible.

¿Tiene la garganta o nariz seca, o secreción nasal?

Aumente el nivel de temperatura o humedad.

¿Hay gotas de agua o condensación dentro de su nariz, máscara o tubo?

Disminuya el nivel de temperatura o humedad.

¿La presión del aire hace más difícil que se quede dormido?

Active la característica de Rampa presionando el botón.

¿Se siente hinchado?

Puede ser que esté deglutiendo aire. Active la característica de Rampa presionando el botón.

¿Siente que no está recibiendo suficiente aire?

No active la característica de Rampa cuando inicie la terapia.

¿Tiene los ojos secos o inflamados?

Ajuste su máscara o dispositivo para la cabeza. Puede necesitar que se vuelva a colocar. Consulte las instrucciones proporcionadas en la guía de usuario del fabricante de su máscara. También revise los pasos 2 y 3 de esta guía.

¿Está experimentado enrojecimiento en su rostro cuando la máscara toca la piel?

Su máscara puede estar demasiado ajustada. Trate de ajustar el dispositivo para la cabeza. Si el enrojecimiento persiste, comuníquese con Apria Healthcare.

¿Experimenta dolor nasal, en los senos nasales u oídos?

Puede padecer sinusitis o una infección en el oído. Deje de usar la máquina y comuníquese con su médico.

Esta información está diseñada únicamente para su conocimiento general y no es un sustituto del tratamiento o recomendación médica para una afección específica. Si tiene alguna pregunta relacionada con la atención médica, consulte a su médico.

LIMPIEZA, MANTENIMIENTO Y REEMPLAZO



1. La grasa de su rostro y los ingredientes de productos faciales pueden causar que los cojines de la máscara del PAP se desgasten y disminuyan la vida útil de la máscara. Tenga la costumbre de pasar un paño a la máscara todos los días, especialmente en áreas que están en contacto con la piel. Limpie la máscara y el dispositivo para la cabeza semanalmente según las instrucciones de la guía de usuario de la máscara.
2. Lave la cámara de agua y el tubo de aire con agua tibia, utilizando un detergente suave. Solo lave a mano. No lave en un lavaplatos, ya que puede deteriorar el plástico.
3. Cuando sea necesario, limpie el exterior de la máquina con un paño seco.
4. Su dispositivo tiene un recordatorio automático de filtro de aire. Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información sobre cómo reemplazar el filtro.

REEMPLAZAR SUS SUMINISTROS PARA EL SUEÑO

Reemplace sus suministros para el sueño regularmente. Esto permite garantizar el correcto sellado de la máscara y reducir la acumulación de bacterias, virus y alérgenos.¹

Dos veces al mes	Una vez al mes	Cada 3 meses	Cada 6 meses
Almohadillas nasales y cojines nasales de la máscara	Cojines de la máscara que cubre todo el rostro	Estructura de la máscara	Correas para el mentón y dispositivo para la cabeza
Filtros desechables		Tubos (estándar o térmicos)	Cámara de agua del humidificador
			Filtros no desechables

Tenga en cuenta que la frecuencia de reposición de suministros y la cobertura de suministros de su seguro se regirán por su plan de seguro, y pueden ser diferentes al cronograma proporcionado a continuación.

Fuente:

1. Horowitz A, Horowitz S, Chun C. CPAP Masks are Sources of Microbial Contamination. SleepHealth Centers, Div. of Sleep Medicine, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston. APSS Poster; 2009.

CUATRO FORMAS DE PEDIR LOS REPUESTOS DE SUS SUMINISTROS PARA EL SUEÑO A APRIA

1. Programa opcional de reposición continua de suministros para el sueño de Apria.*

Usted puede predeterminar con qué frecuencia quiere recibir los repuestos de sus suministros para el sueño y Apria automáticamente los enviará de manera continua. No es necesario que siga haciendo pedidos. Para saber si reúne los requisitos para esta opción y para inscribirse, puede llamar a un experto de Premium Care Sleep de Apria. El formulario de inscripción al Programa opcional de reposición de suministros de PAP también se incluye con su máquina de PAP, y se puede enviar por correo a la dirección impresa en el formulario.

2. Pedido en línea. Dos formas convenientes de pedir suministros para el sueño en línea:

- **Apria.com** — Si actualmente recibe suministros para la terapia del sueño de Apria, puede iniciar sesión en el Portal de reposición de suministros del paciente de PAP de la compañía y pedir los suministros. Por medio de este portal, facturaremos directamente a su seguro por usted. Para registrarse, ingrese a la siguiente dirección www.apria.com/papresupply.
- **ApriaDirect.com** — Este es el sitio web minorista (sin seguro) de Apria con lo más reciente en repuestos de sus suministros para el sueño.

3. Llame a nuestro sistema automatizado. Marque 800.436.5657 para usar el sistema telefónico automatizado de Apria a fin de realizar su pedido. Disponible las 24 horas del día.

4. Hable con nosotros. Llame al 877.265.2426 para hablar directamente con un experto de Premium Care Sleep de Apria. Lunes a viernes: de 8 a. m. a 10 p. m. hora del este o sábados y domingos: de 11 a. m. a 7:30 p. m. hora del este.

Nota: Si decide no participar en el Programa de reposición de suministros de PAP, recibirá llamadas automatizadas de Apria para recordarle que es momento de realizar su pedido de los repuestos de suministros para el sueño.

*Este Programa opcional de reposición de suministros de PAP no está disponible para todos los pacientes del programa Sleep. Los pacientes con determinados pagadores, como Medicare, Medicaid, Managed Medicaid o TRICARE, no son elegibles.

PREMIUM CARE



SLEEP™

¡Estamos aquí para usted! Con el programa Premium Care Sleep™ de Apria, puede estar seguro de que recibirá el apoyo que necesita para lograr un mejor descanso durante la noche. No es extraño experimentar algo de incomodidad durante los primeros días.

Recuerde que el uso regular ayudará a mejorar su calidad de vida en general así que puede esperar:

- **Mayor energía y estado de alerta**
- **Mejor presión arterial**
- **Mejor tolerancia a la glucosa**

Los datos de su máquina de PAP se comunican de manera segura a Apria Healthcare utilizando un software basado en la nube. Si se registra para Philips Respironics DreamMapper, recibirá comentarios sobre su progreso.

Uno de los expertos de Premium Care Sleep de Apria se comunicará con usted durante los primeros días de terapia para saber cómo se está adaptando. Si tiene problemas con la terapia o tiene preguntas sobre el equipo, llámenos de inmediato. Estamos aquí para ayudar.

Recuerde utilizar su terapia de PAP cada vez que duerma, incluyendo las siestas. El uso compatible se define como al menos 4 horas por noche durante al menos 70 % de los días.

Si tiene preguntas sobre la terapia de PAP, sírvase comunicarse con los expertos de Premium Care Sleep de Apria. Marque el número que aparece a continuación y seleccione la opción 4.

877.265.2426

Lunes a viernes: de 8 a. m. a 10 p. m., hora del este

Sábados y domingos: de 11 a. m. a 7:30 p. m., hora del este

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para configurar su dispositivo y comenzar su tratamiento, llame a un miembro del equipo Premium Care Sleep Expert de Apria. Marque el número que aparece a continuación y seleccione la opción 4.

877.265.2426

Lunes a viernes: de 8 a. m. a 10 p. m., hora del este

Sábados y domingos: de 11 a. m. a 7:30 p. m., hora del este

DreamStation es una marca registrada de Philips Respironics.

