

PHILIPS
RESPIRONICS

Apnea del sueño



Tengo apnea del sueño.
**¿Y ahora
qué hago?**

© 2018 Koninklijke Philips N.V. Todos los derechos reservados.
Especificaciones sujetas a cambio sin previo aviso.

Precaución: La ley federal de EE. UU. limita la venta de
estos dispositivos a médicos o bajo prescripción facultativa.

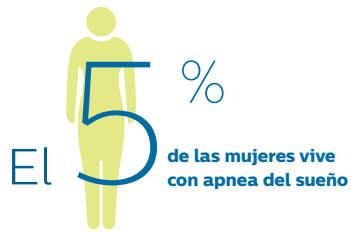
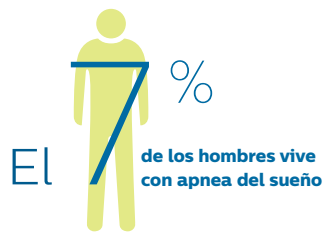
www.sleepapnea.com

RRDPGH MK 6/11/18 MCI 4108713 PN 1139680

Comprensión sobre la apnea del sueño



Lo primero que debe saber sobre la apnea del sueño es que **no está solo**.



De acuerdo con el informe de Frost and Sullivan de la American Academy of Sleep Medicine (Academia Estadounidense para la Medicina del Sueño) publicado en 2016, aproximadamente el 12 % sufre de apnea obstructiva del sueño, lo que equivale a al menos 29,4 millones de adultos en los EE. UU., de los cuales el 80 % no ha sido diagnosticado.

Felicitaciones por dar el primer paso: obtener el diagnóstico adecuado. Esto es importante, ya que la apnea del sueño es una afección grave. Además de producirle cansancio excesivo durante el día, también puede ocasionarle dolores de cabeza por la mañana, irritabilidad y depresión. También se la ha asociado con varias otras afecciones médicas importantes*, incluidas las siguientes:

- Hipertensión arterial
- Cardiopatías
- Infarto de miocardio
- Latidos irregulares
- Accidentes cerebrovasculares
- Diabetes tipo 2

La buena noticia es que la apnea del sueño se puede tratar de manera cómoda.

Su proveedor le ha recetado uno de los tratamientos más efectivos que se encuentran disponibles en la actualidad: la terapia de presión positiva en las vías respiratorias (CPAP). Comprender lo que implica la terapia de CPAP y aplicarla puede ayudarlo a conciliar el sueño profundo que puede mejorar su vida y su bienestar, así como la vida y el bienestar de su familia.

*Mayo Clinic, "Sleep Apnea Complications", agosto de 2015. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-apnea/basics/complications/con-20020286>

Los **beneficios** de la terapia de CPAP

La terapia de CPAP no es invasiva y es altamente efectiva. Consiste en insuflar suavemente aire en la nariz y/o la boca para evitar el colapso de las vías respiratorias mientras duerme.

Si se toma en serio la terapia y utiliza el sistema todas las noches, podrá ver una mejora notable en su vida diaria y en su bienestar general. Algunos de los beneficios del tratamiento* incluyen los siguientes:

- Vigilia diurna
- Aumento de la concentración
- Estabilidad emocional
- Reducción de los ronquidos
- Reducción de gastos médicos
- Mayor seguridad al conducir

La clave para obtener estos beneficios es cumplir con su tratamiento todas las noches. Con el paso del tiempo, aprenderá a adaptarse al tratamiento, utilizará la mascarilla cada vez más horas hasta dormir con ella durante toda la noche.



La plataforma de la terapia de CPAP incluye lo siguiente:

- **Una mascarilla que utilizará todas las noches:** existe una variedad de estilos disponibles para ayudarlo a encontrar el que le quede mejor y le resulte más cómodo. Si suele respirar por la nariz mientras duerme, puede que una mascarilla nasal o almohadillas de gel sean sus mejores opciones. En cambio, si respira por la nariz y por la boca cuando duerme, una mascarilla de rostro completa podría ser la solución más adecuada para usted. Explore todas las opciones de mascarillas de Philips en: www.sleepapnea.com/products/masks/
- **Un sistema de terapia para el sueño:** estos dispositivos de CPAP de alta ingeniería generan presión positiva de aire e incluyen un generador de flujo, tubos y algoritmos de propiedad exclusiva que permiten que la terapia se adapte a sus necesidades. Mejore su experiencia terapéutica agregándole a su sistema un humidificador y tubos térmicos que proporcionarán humedad cálida, lo que puede reducir la sequedad y ayudar a mejorar la comodidad del paciente. Y, si planea irse de vacaciones donde no haya acceso a una red eléctrica, o en caso de una emergencia, puede utilizar nuestras baterías opcionales que le proporcionan electricidad cuando la necesite. También se encuentran disponibles otras opciones que facilitan el transporte y almacenamiento del dispositivo. Entre estos, se incluyen maletines de transporte y organizadores, entre otros. Visite: www.sleepapnea.com/products/accessories
- **Seguimiento terapéutico:** se trata de una aplicación y un software web que lo ayudarán a hacer un seguimiento de su progreso para no perder la motivación durante su terapia del sueño. Ya sea que le hayan prescrito un sistema DreamStation de Philips para el hogar o el sistema portátil de CPAP DreamStation Go, usted podrá realizar un seguimiento de sus resultados con nuestra aplicación DreamMapper**. DreamMapper también le enviará sus datos directamente a su proveedor de atención domiciliar para mantener a su equipo terapéutico bien informado y que pueda asistirlo con su terapia en tanto sea necesario. DreamMapper ocupa el puesto N.º 1 entre las aplicaciones móviles de terapia de CPAP descargadas. Para obtener más información o registrarse, visite: www.DreamMapper.com

*American Academy of Sleep Medicine enlace a partir de nov. de 2018 <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/cpap/benefits>

**DreamMapper está disponible actualmente en EE. UU., Canadá y ciertas ubicaciones internacionales. Para saber qué dispositivos de terapia son compatibles con DreamMapper, visite: www.dreammapper.com/compatible.

***Fuente: reseña de abril de 2018 de AppleApp Store®, tienda de Google Play™ y App Annie™



Cómo encontrar la mascarilla ideal **para usted**

En el pasado, uno de los mayores obstáculos para continuar comprometido con el tratamiento de la apnea del sueño era la mascarilla de la terapia de CPAP.

Pero, gracias a innovaciones en los materiales y en el diseño, se crearon diseños variados más cómodos y menos restrictivos. Su proveedor de atención domiciliaria puede mostrarle todas las opciones de mascarillas y arneses para ayudarlo a encontrar los que le resulten mejor. Nos gustaría presentarle esta exclusiva propuesta de Philips: DreamWear.

“Esta mascarilla de CPAP es fantástica. El calce es excelente y provee un gran flujo de aire; además, el tubo giratorio superior aporta una mayor flexibilidad. Esta es la mejor terapia”.

– Don, paciente con apnea del sueño

“El tubo no me molesta; no lo veo ni lo siento. Por fin encontraron el lugar correcto para colocar el tubo”.

– Cheryl, paciente con apnea del sueño

DreamWear

La sensación de no llevar nada*

Si normalmente respira por la nariz cuando duerme, una mascarilla o almohadillas nasales pueden ser la solución adecuada para usted. Si usted respira por la boca, una mascarilla de rostro completo podría ser su mejor opción. El sistema de mascarilla DreamWear es lo más parecido a no llevar mascarilla.* Gracias a su increíble sensación de suavidad, el exclusivo flujo de aire interior y una innovadora conexión del tubo ubicada en la parte superior de la cabeza, DreamWear le ofrece una comodidad excepcional, un ajuste óptimo y la posibilidad de elegir la posición para dormir que le resulte más cómoda.*

- El sistema de almohadillas para mascarilla DreamWear se apoya debajo de su nariz, no sobre ella.
- El diseño innovador previene marcas rojas, la incomodidad o la irritación sobre el puente nasal.**
- El diseño del tubo ubicado en la parte superior le permite dormir en la posición que usted quiera, incluso de costado o boca abajo.*
- Su diseño abierto le otorga un campo visual completo para leer o mirar la televisión antes de dormir. Puede usar sus anteojos cómodamente.
- Los usuarios sienten que experimentaron mayor libertad de movimiento con DreamWear en comparación con otras mascarillas* que les han recetado y que es el dispositivo que más se asemeja a no tener nada en la cara durante la terapia.*



Mascarilla nasal
DreamWear



Mascarilla con
almohadillas de gel
DreamWear



Mascarilla de
rostro completo
DreamWear

*DreamWear debajo de la nariz: Análisis de datos luego de 30 días de uso del ensayo sobre las preferencias de los pacientes patrocinado por Philips en 2015 (n=98). Entre las mascarillas prescritas se incluyen ResMed Swift FX, ResMed Mirage FX, Philips Wisp y ResMed P10. Almohadillas de gel DreamWear: Análisis de datos luego de 30 días de uso del ensayo sobre las preferencias de los pacientes patrocinado por Philips en 2017 (n=80). Entre las mascarillas prescritas se incluyen ResMed Swift FX y P10, F&P Opus y Pilairo, y Philips Nuance y Nuance Pro. Mascarilla de rostro completo DreamWear: Análisis de datos del ensayo de agosto de 2017 sobre las preferencias de los pacientes, donde (n=85) y las mascarillas prescritas incluyen ResMed Airfit F10 y F20, Respironics Amara View y F&P Simplus.

**La mascarilla no está en contacto directo con el puente de la nariz.



Comodidad y consejos sobre el uso

Una mascarilla cómoda que se ajuste a usted de forma apropiada es esencial para que su terapia para la apnea del sueño sea efectiva.

Los siguientes consejos lo ayudarán a mantenerse comprometido con su terapia:

- Debe utilizar la mascarilla del tamaño más pequeño que le calce sin pellizcarlo.
- Se debe colocar la mascarilla cuando se encuentre en posición de dormir y el aire debe soplar con la presión prescrita a través del tubo y de la mascarilla.
- El arnés debe quedar ajustado, pero no demasiado apretado. Si su mascarilla cuenta con una correa de fijación para la frente u otro mecanismo de ajuste, ajústela primero. Ajuste las correas para minimizar las fugas de aire, en especial, hacia los ojos.
- La almohadilla no debe ejercer excesiva presión sobre el rostro.
- No es necesario que quede muy apretado para que la terapia sea efectiva. Ajustar demasiado genera pliegues en el material, lo que genera un espacio para las fugas. Intente aflojar la mascarilla si nota alguna fuga.
- Marque las correas del arnés con un marcador impermeable para recordar dónde las debe ajustar.
- Retire la mascarilla tirando de ella por encima de la cabeza o utilizando la pinza de liberación rápida.
- No obstruya el puerto de exhalación entre la mascarilla y el tubo conector del dispositivo. Coloque el puerto lejos de la persona que duerme a su lado.
- Tal vez le convenga pasar el tubo por encima de la cabecera de la cama para reducir presiones sobre la mascarilla, en caso de ser necesario.
- Si utiliza una mascarilla de rostro completo y usa dentadura postiza, recuerde que, si se ajustó la mascarilla con la dentadura postiza colocada, puede que la mascarilla no le calce correctamente si la usa sin la dentadura postiza. Si prefiere dormir sin la dentadura postiza, visite a su proveedor de atención domiciliaria para que realice otro ajuste.



Para ver videos informativos sobre DreamWear y otras opciones de mascarillas de Philips Respironics, visite el sitio web sleepapnea.com/products/masks/

Para obtener información sobre cualquier mascarilla que elija, visite sleepapnea.com/living/equipment-care/ y consulte el manual de usuario para obtener instrucciones acerca del mantenimiento y la limpieza correctos del dispositivo. Inspeccione su mascarilla regularmente en busca de desgastes y roturas; cuando crea que ya es momento de reemplazarla, visite sleepapnea.com/resources/where-to-find/, para encontrar al proveedor de atención domiciliaria más cercano.

A person is lying in bed, partially visible in the foreground. In the background, a Philips DreamStation CPAP machine sits on a dark bedside table. A hand is reaching towards the machine, adjusting a dial. The machine has a small screen displaying a graph and the text 'My Setup' and '4.0'. A white corrugated tube is connected to the top of the machine. A decorative lamp with glass spheres is also visible on the table.

Familiarícese con su **dispositivo terapéutico**

Antes de comenzar su terapia para la apnea del sueño, comprender las funciones y los beneficios de su dispositivo terapéutico es una buena idea.

Existen dos opciones básicas respecto de la terapia de CPAP: la presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP), que suministra un flujo de aire suave y constante durante toda la noche, y la presión positiva bifásica en las vías respiratorias (BiPAP), que suministra presión más baja cuando exhala y presión más alta cuando inhala. Los dispositivos de BiPAP a veces se prescriben a pacientes que experimentan problemas para tolerar una presión constante de un dispositivo de CPAP.

Su proveedor de atención domiciliaria puede mostrarle una variedad de opciones de dispositivos terapéuticos para que pueda encontrar el que le resulte mejor. Nos gustaría presentarle una opción de Philips Respironics diseñada para facilitar el inicio de la terapia y comprometerse con ella. DreamStation.

Dispositivo de terapia del sueño **DreamStation**

DreamStation es nuestro dispositivo de terapia del sueño más innovador y fue diseñado pensando en el paciente para ayudarlo a administrar su atención con confianza.



Gracias a sus menús fáciles de navegar, su diseño elegante y compacto, y su funcionamiento significativamente silencioso, DreamStation facilita el inicio, la personalización y la continuación de su terapia para la apnea obstructiva del sueño (AOS).

- Los controles y la interfaz se encuentran al final de la unidad para obtener una mayor visibilidad desde la cama.
- La pantalla de color incorpora un sistema de navegación mediante íconos.
- Se conecta de forma remota con su equipo de atención médica.
- Cuenta con la selección de opciones inalámbricas más completa entre las marcas líderes de CPAP, incluidos Bluetooth, celular y Wi-Fi, lo que permite que se conecte a una aplicación de teléfonos inteligentes para simplificar y personalizar la administración de la terapia.*
- La opción SmartRamp reduce la presión de aire cuando usted intenta conciliar el sueño y va aumentándola de forma gradual hasta alcanzar su presión prescrita.
- Las pantallas de progreso diario le permiten hacer un seguimiento del progreso de las últimas tres noches.



Ensayos de preferencia de 700 usuarios orientados al paciente.**

*Evaluación interna de los datos competitivos de CPAP de 2017 que compara la plataforma de ResMed Aironse 10/ Aircurve 10 con la plataforma de la serie Fisher and Paykel Icon.

**Philips llevó a cabo un proceso VPH de 10 pasos. El proyecto consistió en 4 rondas de entrevistas y encuestas realizadas desde nov. de 2010 hasta feb. de 2012. Participaron más de 300 entrevistados y 400 encuestados.



Visite sleepapnea.com/products/devices/dreamstation/resources/ para ver videos detallados acerca de DreamStation y para obtener más información acerca de sus opciones de dispositivos terapéuticos.

Tome el control de su sueño con **DreamMapper***

DreamMapper es una aplicación web y móvil que, de manera activa, lo mantiene informado sobre su terapia de la última noche (con datos como el ajuste de la mascarilla o las horas de terapia). De este modo, podrá comprobar que está recibiendo lo que necesita para una merecida noche de sueño.

- Le brinda una devolución diaria de su progreso.
- Le permite establecer y monitorear objetivos personalizados y desbloquear logros.
- Le brinda capacitación, consejos y videos informativos que lo ayudan a mantenerse motivado.
- Le permite configurar recordatorios para limpiar o reemplazar el equipo.
- Le envía notificaciones importantes acerca de su terapia y acerca de los accesorios compatibles con DreamMapper en la pantalla de inicio.



DreamMapper ocupa el puesto N.º 1 entre las aplicaciones móviles de terapia de CPAP descargadas.**

*DreamMapper está disponible actualmente en EE. UU., Canadá y ciertas ubicaciones internacionales. Para saber qué dispositivos de terapia son compatibles con DreamMapper, visite: www.dreammapper.com/compatible.

**Fuente: reseña de abril de 2018 de AppleApp Store®, tienda de Google Play™ y App Annie™

Cronograma de reemplazo de su terapia de CPAP

Para obtener el mejor rendimiento de su terapia de presión positiva en las vías respiratorias (CPAP), debe reemplazar el equipo cuando sea necesario en función de su desgaste y las roturas que tenga. Por ejemplo, puede que necesite reemplazar su mascarilla si ve que está agrietada u observa fugas. Si los tubos se rompen, también deben cambiarse.

Si su equipo presenta signos de desgaste, puede que su seguro médico le indique que puede reemplazarlo. A continuación, se detalla el cronograma de reemplazo para pacientes de Medicare. Si usted no es paciente de Medicare, consulte con su proveedor de equipos de atención domiciliaria acerca de la política adoptada por su seguro médico con respecto del cronograma de reemplazo. Elegible para la cuenta de gastos flexibles de FSA/HSA. Consulte su plan para más información.

Equipo	Medicare	Mi plan de seguro
Mascarilla (no incluye arnés/correas)	1 cada 3 meses	_____
Almohadilla nasal de repuesto	2 por mes	_____
Almohadilla de repuesto	2 por mes	_____
Almohadilla de rostro completo	1 por mes	_____
Arnés	1 cada 6 meses	_____
Correa para el mentón	1 cada 6 meses	_____
Tubos	1 cada 3 meses	_____
Filtro fino desechable	2 por mes	_____
Filtro, espuma de partículas gruesas	1 cada 6 meses	_____
Dispositivo terapéutico	1 cada 5 años	_____

Mantenga un registro de la información de su CPAP

Nombre e información de contacto del proveedor de atención domiciliaria: _____

Nombre y número de serie del dispositivo: _____

Número de serie del humidificador: _____

Configuración del CPAP: _____ Flex (si corresponde): _____ Ramp: _____

Nombre y tamaño del marco de la mascarilla: _____

Tipo y tamaño de almohadilla: _____

Fecha de configuración: _____

En Philips, queremos asegurarnos de que comprende qué es la apnea del sueño y de que conoce sus opciones de tratamiento. Por esta razón, hemos diseñado un sitio web específico. Para obtener más información, visite sleepapnea.com.

Respuestas a las preguntas frecuentes

Es probable que, cuando comience su programa de tratamiento, tenga preguntas. Estas son las respuestas a las preguntas que nos hacen con mayor frecuencia al comienzo de la terapia.

¿Cuándo empezaré a sentirme mejor después de haber comenzado a utilizar el dispositivo de CPAP?

La mayoría de los pacientes empieza a sentirse mejor después de dos a cuatro semanas. Sin embargo, es normal que les lleve un poco más de tiempo.*

Tengo bigote o barba. ¿Cuál es la mascarilla que me conviene usar?

La mejor manera de saberlo con certeza es probando diferentes opciones con su proveedor de atención domiciliaria.

¿Qué debo hacer si continúo roncando a pesar de utilizar mi dispositivo de CPAP?

El dispositivo de CPAP debería evitar que ronque. Si sigue roncando, comuníquese con su médico para ver si es necesario ajustar la presión que le prescribieron.

¿Qué debo hacer si vuelvo a tener los síntomas anteriores?

Debe comunicarse con su médico para ver si es necesario ajustar la presión que le indicaron.

Si por algún motivo debo hospitalizarme, ¿debo llevar el dispositivo?

Sí. Siempre debe informarle al médico que le trata la apnea del sueño que va a ingresar al hospital. Si se va a someter a una intervención quirúrgica, es importante que les comunique al cirujano y al anestesista que utiliza el dispositivo de CPAP en su casa.

¿Debo utilizar mi dispositivo de CPAP cuando viajo?

Claro que sí. Es importante que lo use todas las noches. Puede usar accesorios y CPAP de viaje para que sea más cómodo llevarlo. También debe llamar a su aerolínea para conocer cuáles son los procedimientos de control especiales por los que debe pasar y llevar una copia de la receta de su dispositivo de CPAP. Visite sleepapnea.com/travel para obtener más información.

Veo que se me enrojeció la piel alrededor del área de la mascarilla. ¿Cuáles son mis opciones?

La irritación puede indicar que la mascarilla está demasiado apretada. Si su mascarilla tiene una correa de soporte en la frente o un mecanismo de ajuste, vuelva a ajustar estos primero y luego vuelva a ajustar las correas del arnés si es necesario. También puede que tenga un tamaño de mascarilla incorrecto. Consulte con su proveedor de atención domiciliaria sobre el ajuste de la mascarilla.

¿Cómo puedo saber si mi mascarilla está desgastada?

Verá indicios de desgaste, incluidas grietas, rasgaduras o roturas. Si las ve, quiere decir que es momento de reemplazar la mascarilla.



*NIH National Heart, Lung and Blood Institute, "What to Expect While Using CPAP," diciembre de 2011. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cpap/while>



¿Cómo me acostumbro a la terapia de CPAP?

Su nuevo programa de tratamiento implica una adaptación. Implica cambiar su comportamiento y regresar a un patrón normal de sueño.

Si hace un tiempo que realiza la terapia y todavía tiene inquietudes:

- Llame a su proveedor de atención domiciliaria o al médico que le emite las recetas para conversar acerca de sus inquietudes.
- Pregunte a su proveedor de atención domiciliaria o a su médico si cumple con los requisitos para las funciones cómodas disponibles, como la terapia bifásica o la terapia de CPAP automática.
- Tenga en cuenta asistir a un grupo de apoyo de pacientes, como Alert, Well, And Keeping Energetic (A.W.A.K.E., por sus siglas en inglés), que podrá brindarle información útil acerca de cómo sentirse más cómodo utilizando su dispositivo de CPAP. Puede encontrar los grupos A.W.A.K.E. comunicándose por teléfono con la American Sleep Apnea Association al +1-888-293-3650.
- Visite sleepapnea.com para obtener otros recursos y consejos útiles relacionados con nuestros productos.

Para ver vídeos acerca de historias exitosas de nuestros pacientes, visite sleepapnea.com/resources/videos