

Buenos Aires, marzo 2021

Apneas del Sueño: Cómo mejorar la adaptación al CPAP

(autor Dr. Juan Facundo Noriega)

La utilización de dispositivos de presión positiva continua en la vía aérea (CPAP), constituye el tratamiento más efectivo para pacientes con Apneas del Sueño de grado moderado a severo. La aplicación de presión de aire a través de una máscara (nasal o buconasal) permite mantener abierta la faringe durante el sueño, evitando el ronquido y los episodios de colapso y obstrucción que llevan a la apnea. De esa manera, se normaliza la respiración y la oxigenación sanguínea y se mejora la calidad del sueño. A largo plazo, ello se traduce en disminución del riesgo de accidentes de tránsito o laborales; y también, de las complicaciones cardiovasculares relacionadas a la apnea del sueño (hipertensión arterial, arritmias, ataques cardíacos y cerebrales, etc.) incluso la reducción de las probabilidades de mortalidad.

El tiempo mínimo de uso de CPAP recomendado es de, por lo menos, 4-5 horas por noche al menos 5 noches por semana. De todos modos, a mayor intensidad de uso, mayores beneficios y mejoría de los síntomas. Por lo tanto, la recomendación es utilizarlo todo el tiempo que el paciente duerma, todas las noches de la semana.

Resulta imprescindible controlar intensivamente la evolución del cuadro, la adaptación del paciente y la respuesta al tratamiento. Los equipos modernos cuentan con una memoria interna que permite almacenar datos de uso, para su posterior análisis por los profesionales a cargo del seguimiento.

Más allá de los beneficios demostrados del tratamiento con CPAP, en ocasiones la adaptación al equipo puede resultar dificultosa e incluso algunos pacientes pueden llegar a rechazarlo. Es importante entonces, conocer algunas estrategias o medidas tendientes a lograr una mejor aceptación y adaptación al CPAP.

ESTRATEGIAS PARA INCREMENTAR LA ADHERENCIA A LA CPAP

- **Tomar conciencia de la importancia del tratamiento.** Debe comprender que tener Apneas del Sueño no sólo afecta la calidad del descanso y puede ocasionar cansancio o somnolencia diurna (aunque un número no pequeño de pacientes no sentirán esta molestia), sino que, además, las apneas aumentan el riesgo de complicaciones cardíacas, neurológicas y

metabólicas, e incluso la mortalidad. El tratamiento con CPAP permite controlar este riesgo, en tanto y en cuanto, se utilice adecuadamente.

- **Correcta elección de la máscara.** Es fundamental que la máscara resulte cómoda, que no le apriete ni le quede muy floja, ocasionándole fuga. La colocación debe ser sencilla, las máscaras más modernas están diseñadas para ser aplicadas suavemente, sin ajustar demasiado el arnés. Trate de elegir la que mejor le siente en la cara.
- **Correcta técnica de colocación de la máscara.** Debe aprender a colocarse la máscara correctamente, el objetivo es que esté lo suficientemente ajustada para que no pierda aire por los costados, pero sin apretar la cara... si no lo consigue, probablemente necesite otro modelo u otro tamaño de máscara. Si tiene dudas, lleve la máscara a la consulta médica para que el profesional de la salud evalúe si es la máscara adecuada para usted y si la está colocando correctamente.
- **Medidas que reducen su ansiedad frente al tratamiento.** Existen distintas estrategias para aliviar la ansiedad que puede ocasionar el inicio de este tipo de tratamiento y que puede dificultar su adaptación y desalentarlo. El seguimiento estrecho (sobre todo la primera semana), la educación personalizada o grupal (escuelas o talleres de CPAP), son herramientas muy útiles que ayudan a reducir la ansiedad y permiten encontrar estrategias para mejorar la adherencia. En ocasiones, se puede regular el equipo CPAP inicialmente con bajas presiones, aumentándolas en la medida que el paciente lo tolere, hasta encontrar el nivel preciso necesario. Se pueden utilizar determinados sedantes, técnicas de relajación e intervenciones conductuales, siempre bajo prescripción del médico especialista en medicina del sueño.
- **Control de efectos adversos:** Si se coloca la máscara muy apretada o el tamaño no es el adecuado, puede llegar a lastimar la piel de la cara. Consulte rápidamente a su médico para que le ayude a corregir la técnica de colocación y eventualmente le indique alguna medida para evitar las lesiones (se pueden aplicar cremas y/o protectores adhesivos). Por otra parte, el flujo de aire puede ocasionar sequedad de mucosas o rinitis e irritación nasal. Para ello, se pueden adicionar termo-humidificadores que, incorporados al CPAP, calientan y humedecen el aire inhalado, reduciendo la inflamación y la sequedad. En los casos en los que se desarrolle o empeore una rinitis preexistente, será necesario utilizar algún spray nasal antiinflamatorio.
- **Medidas que permitan reducir la presión terapéutica:** Si la presión del CPAP que recibe le resulta excesiva, sepa que si logra bajar de peso es muy probable que también baje el nivel de presión de aire que necesita. Incluso, algunos pacientes pueden llegar a normalizar el flujo de aire completamente al alcanzar un peso normal. Algunos equipos vienen provistos de un sistema de alivio de la presión durante la exhalación, lo que puede mejorar el confort al disminuir la resistencia al momento de expulsar el aire en cada ciclo respiratorio. Consulte con su médico sobre esta función.
- **Función de rampa.** Todos los equipos de CPAP disponen de esta función, que consiste en programar un nivel mínimo de presión al momento del encendido, que irá subiendo

progresivamente en un lapso de tiempo a configurar, de modo tal de que no sea tan brusca la aplicación del CPAP.

- **Adquiera hábitos de sueño saludable.** Usar CPAP no le va a garantizar un sueño adecuado y la somnolencia persistirá si no duerme la cantidad de horas necesarias, que para un adulto son entre 7 y 9 horas por noche.
- **Mantenga en buenas condiciones el equipo y la máscara.** Debe higienizar la máscara diariamente con un algodón o tela suave embebida en agua tibia. Puede aplicar jabón neutro (blanco) para eliminar la grasitud que deja el contacto con la piel, al menos 1-2 veces por semana. Pase un paño al equipo para eliminar el polvo que se acumula en su superficie y limpie el filtro de aire con frecuencia (al menos 2 veces por semana).

Por último, le proponemos esta rutina para las primeras semanas de tratamiento, que lo ayudarán a adaptarse mejor y más rápidamente al equipo.

- Intente colocarse la máscara correctamente sin ayuda (sin conectar el circuito) por al menos una hora al día mientras está despierto.
- Trate de respirar pausadamente a través de la máscara conectada al circuito con el equipo encendido en presión inicial (rampa) mientras está despierto (mirando TV) una o dos horas al día.
- Intente usar el CPAP durante la siesta.
- Trate de usar el CPAP progresivamente 2 o 3 horas por noche. Si necesita varias semanas para acostumbrarse, hágalo.
- Trate de usar la CPAP toda la noche. Tolerar la máscara muchas horas puede llevar varias semanas.

DEL AUTOR

Dr. Juan Facundo Nogueira

Médico Neumólogo - Jefe de la Sección Medicina del Sueño, División Neumonología, Hospital de Clínicas José de San Martín