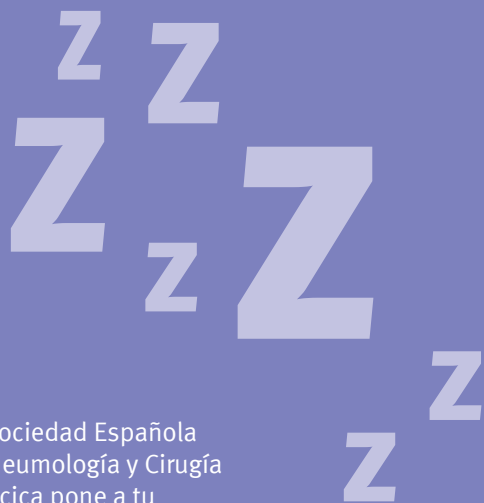
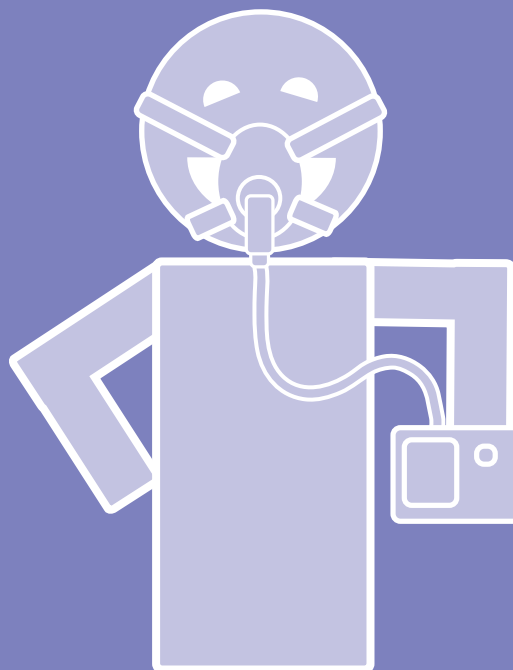




SEPAR**Pacientes**



La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica pone a tu disposición a través de su página web: www.separ.es, información y materiales especialmente diseñados para pacientes que te permiten conocer mejor qué es el SAHS y conseguir una mejor adherencia al tratamiento.



Sabías que... SAHS: ronco y tengo sueño

Guía del paciente

SEPAR Sociedad Española de **Neumología** y **Cirugía Torácica**
SEPAR

con la colaboración
PHILIPS
RESPIRONICS

Sabías que...

- ➔ Si padeces SAHS puedes tener cientos de paradas respiratorias cada noche.
- ➔ Algunas personas con SAHS pueden dejar de respirar más de 2 minutos.
- ➔ Roncas, te despiertas, te mueves y te levantas muchas veces para ir al lavabo por la noche.
- ➔ Normalmente es la pareja quien que detecta los síntomas del Síndrome por eso debes escucharla.

Ten paciencia...

- ☑ Dormir con CPAP no es fácil, necesitarás un proceso adaptación.
- ☑ Sobre todo relájate y no te preocupes si te despiertas con la mascarilla fuera.
- ☑ Es normal sufrir insomnio o ansiedad los primeros días.
- ☑ Es mejor iniciar el tratamiento de forma progresiva que abandonar.
- ☑ Un buen truco es utilizar la rampa, una válvula que se programa e incrementa poco a poco la presión de aire hasta alcanzar tu indicación.
- ☑ Busca apoyo y consejo en tu equipo médico.

Te proponemos...

- ➔ Adelgazar.
- ➔ Dormir de lado.
- ➔ No Fumar.
- ➔ Evitar las bebidas alcohólicas o estimulantes por la noche.
- ➔ Evitar la medicación de tipo sedante.
- ➔ Evitar cenas abundantes.
- ➔ Sigue el tratamiento con CPAP cada noche.

Y recuerda...

1. La mascarilla es el elemento clave.
2. Elige un modelo nasal o facial según respires por la nariz o la boca mientras duermes.
3. Prueba el tamaño y los niveles de ajustes hasta encontrar el que te resulta cómodo.
4. Evita las fugas porque pueden provocar irritación cutánea, conjuntivitis y, lo más importante, reducen la eficacia del tratamiento.