

## Su entrenador del sueño aguarda para ayudarlo

¡Bienvenido a Sleep SMART!

**Para su comienzo de la terapia de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP), queremos destacar información importante.**

Acostumbrarse a la terapia de CPAP (lo que llamamos "aclimatación") puede llevar de dos semanas a algunos meses. Cada persona es diferente, pero la clave del éxito es usar la máscara cada noche e ir aumentando el tiempo de uso hasta dormir toda la noche con la máscara.

**Los desafíos que pueden atravesar algunas personas en las primeras semanas de tratamiento pueden incluir lo siguiente:**

- Congestión nasal
- Pérdida de aire de la máscara
- Despertares frecuentes
- Sequedad nasal o bucal
- Adaptación a la sensación de una máscara sobre el rostro

**Cuéntenos lo que le está sucediendo lo antes posible. Los entrenadores del sueño de Sleep SMART tienen muchas soluciones que han ayudado a miles de personas y pueden lograr una diferencia drástica en su comodidad.**

**Algunas acciones de su parte pueden asegurar el éxito del tratamiento:**

- **Mantenga el dispositivo de CPAP conectado las 24 horas del día, los 7 días de la semana.** Esto permite que se cargue la información de su tratamiento en nuestro sistema.
- **Use únicamente agua destilada\*** (diferente del agua embotellada) en la cámara de agua. \*Aunque se recomienda el uso de agua destilada, el uso de agua del grifo o agua embotellada no supone un riesgo para usted o la máquina; por lo tanto, puede usar cualquiera de estas cuando sea necesario. Sin embargo, es posible que sea necesaria una limpieza diaria más rigurosa del recipiente del humidificador para eliminar los depósitos minerales que pueden aparecer incluso después de una sola noche de uso. El agua embotellada es mejor que el agua del grifo.
- **Limpie la parte de la máscara que se apoya en su rostro a diario** con una barra de jabón Ivory o un champú para bebé de cualquier marca. No use productos antibacterianos sobre el material blando de su máscara.
- **Limpie los caños y el tanque de agua cada semana** con una mezcla de partes iguales de agua y vinagre blanco. Cuelgue los caños (con las partes abiertas hacia abajo) para que se sequen.
- **Deseche el agua destilada que no haya usado en la cámara del humidificador** a diario y cada noche rellénela únicamente con agua destilada fresca.
- **Los suministros para la CPAP se le brindarán sin costo.** El entrenador del sueño de Sleep SMART se pondrá en contacto con usted cada 3 meses cuando sea hora de renovarlos.
- **Cambie el filtro de su máquina de CPAP cada mes.**
- En su dispositivo, podrá encontrar **información sobre cuánto usó la máquina y qué tan bien funcionó para usted** cada mañana, en el Sleep Report (informe de sueño). Pida a su entrenador del sueño detalles sobre cómo llevar un registro de su uso.

- Llame al 470-655-6688 para comunicarse con su entrenador del sueño (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m., hora del este). Lo alentamos a que agende este número en sus contactos telefónicos.

**Entrenadores del sueño de Sleep SMART 470-655-6688**