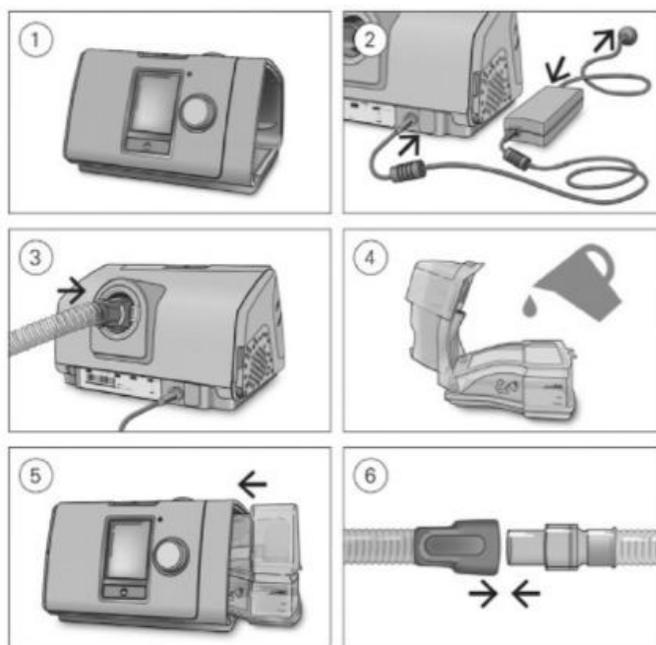


¡BIENVENIDO AL BUEN DORMIR!

Como participante en Sleep SMART, obtuvo un resultado positivo en el examen de apnea obstructiva del sueño y actualmente está inscrito en el programa de gestión de cuidados de la CPAP proporcionado por FusionHealth. La terapia de presión positiva continua en las vías respiratorias, o CPAP, usa un flujo de aire que pasa por la nariz, boca o ambas para crear suficiente presión en la parte trasera de la garganta como para mantener las vías respiratorias abiertas mientras duerme.

Para maximizar el potencial de beneficios para la salud de esta terapia, debe usar la CPAP cada vez que duerma. Mientras más use la CPAP, más posibilidades tendrá de mejorar su salud, su estado de ánimo y su rendimiento diario.

Acostumbrarse a la terapia de CPAP es como cualquier otro ajuste que deba hacer en su vida. El mejor consejo que podemos darle es que siga intentándolo hasta que sea una parte rutinaria de su día. A continuación, podrá encontrar un diagrama simplificado y una lista de instrucciones sobre cómo configurar la CPAP para su uso:



1. Coloque el dispositivo de CPAP sobre una superficie plana y estable.
2. Enchufe el conector de alimentación a la parte trasera del dispositivo de CPAP. Conecte un extremo del cable de alimentación a la unidad de suministro de energía y el otro al enchufe.
3. Conecte los caños de aire firmemente a la salida de aire de la parte trasera del dispositivo de CPAP.

4. Abra el recipiente para el agua y llénelo con agua destilada* hasta la marca de nivel máximo de agua.

No llene de más el recipiente, porque puede derramarse en el dispositivo de CPAP, y nunca use agua caliente.

*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.

5. Cierre el recipiente de agua e insértelo en el costado del dispositivo.
6. Conecte el extremo libre del caño de aire firmemente en la máscara armada.
Consulte la guía del usuario de la máscara para obtener información detallada sobre cómo colocar la máscara y el arnés.

Para usar la CPAP:

Para encender su CPAP, presione el botón Start/Stop (iniciar/parar) o simplemente coloque la máscara sobre su rostro y comience a respirar. La luz verde indica que el dispositivo está apagado y la luz azul indica que está encendido. Para detener el tratamiento en cualquier momento, presione el botón Start/Stop y quítese la máscara, o simplemente quítese la máscara y la máquina se apagará sola después de unos minutos.

Recomendaciones de limpieza

Cronograma	Máscara	Caños	Depósito de agua
Después de cada uso	Use jabón ¹ o solución de agua y vinagre ² , después enjuáguela ³ y séquela.	Cuélguelos para que se sequen con los extremos abiertos hacia abajo.	Vacielo y déjelo abierto, boca abajo para que se seque.
Después de cada semana	Separe el sello de silicona de la máscara y lávela como se indica más arriba.	Sepárelos de la máscara y enjuáguelos con agua y jabón, o con una solución de vinagre y agua. Luego enjuáguelos ³ y déjelos secar.	Llénelo con una solución de vinagre ² y agua, a la cual deberá dejar reposar durante al menos 30 minutos y, luego, enjuáguelo ³ y séquelo.

¹ Lo mejor es utilizar jabones como Ivory o champús para bebés sin aromas añadidos, humectantes ni agentes antibacterianos.

² Use solo vinagre blanco en una solución 50:50 con agua.

³ Enjuague con agua tibia hasta eliminar el jabón o el olor a vinagre; no seque con luz solar directa.

Una forma alternativa para limpiar la máscara después de cada uso es utilizar un *pañito para máscaras de CPAP* (disponibles en múltiples sitios de compra en línea) o un paño con una solución 50:50 de vinagre y agua. Luego, enjuáguela con agua tibia.

Consejos útiles:

- Para que **sea más fácil** acordarse de limpiar su equipo después de cada uso, lávelo en su baño en el mismo lugar cuando se despierte (puede incluso lavarlo en la ducha).
- **Una vez que el sistema de la máscara esté limpio**, cuélguelo del arnés en el toallero si está en casa, o póngalo junto a su dispositivo sobre una toalla si no está en casa.
- **Desarme todo** y límpielo más a fondo una vez a la semana; use un hisopo para limpiar los rincones difíciles de alcanzar.
- **No use soluciones** que contengan lejía, cloro, alcohol, sustancias aromáticas, humectantes, agentes antibacterianos o aceites perfumados para limpiar las partes del equipo. Estas soluciones pueden dañar el equipo y reducir su vida útil.
- **No exponga ningún componente a la luz solar directa**, ya que puede deteriorar su equipo.
- **Si se observa cualquier deterioro visible** (rugosidad, rajaduras, etc.), cambie ese componente lo antes posible.

Recuerde que los entrenadores del sueño de Sleep SMART están a su disposición para ayudarlo. Si tiene un problema con su terapia de CPAP, no se lo guarde. Podemos responder preguntas sobre cualquier parte de su dispositivo CPAP, máscara, caños o arnés. Tenemos muchas formas de personalizar su atención para ayudarlo a sentirse más cómodo. Si usted, su familia o su equipo médico tienen alguna pregunta o inquietud, llámenos. Juntos podemos ayudarlo a lograr el descanso que necesita.

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