

CONSEJOS PARA UNA TERAPIA DE PRESIÓN POSITIVA CONTINUA MÁS CÓMODA

DESCUBRE CÓMO EVITAR MOLESTIAS CON LAS MASCARILLAS Y SUPERAR LOS PROBLEMAS COMUNES ASOCIADOS CON ESTE TRATAMIENTO ESENCIAL.



AQUÍ TE PRESENTAMOS 10 PROBLEMAS COMUNES RELACIONADOS CON LA TERAPIA DE PRESIÓN POSITIVA CONTINUA Y CÓMO PUEDES ABORDARLOS:

Selección incorrecta de la mascarilla

Encuentra la mascarilla adecuada para tu rostro y preferencias de sueño probando diferentes tipos, como las faciales y las nasales. Asegúrate de ajustarla correctamente para evitar molestias, ya que la mayoría son ajustables.

Sensación de aire forzado

Si el flujo de aire te incomoda, considera una máquina con función de rampa o una de dos niveles que ajusta automáticamente la presión. Consulta a tu médico para obtener la mejor opción.

Claustrofobia

Practica usando la mascarilla despierto, primero sin las correas, luego con ellas. Haz ejercicios de relajación para superar la ansiedad. Si la claustrofobia persiste, prueba una mascarilla de diferente tamaño o un estilo con almohadillas nasales.

Dificultad para conciliar el sueño

Usar la mascarilla durante el día antes de dormir puede ayudarte a acostumbrarte a ella. Las máquinas con función de rampa también pueden hacer que te sientas más cómodo al dormir. Mantén hábitos de sueño saludables, como hacer ejercicio regularmente y evitar la cafeína y el alcohol antes de acostarte.

Quitarte la mascarilla durante la noche

Si te despiertas sin la mascarilla puesta, prueba una mascarilla que se ajuste mejor o una correa para la barbilla para mantenerla en su lugar.

Adaptación a la mascarilla

Usa la mascarilla primero mientras estás despierto, en cortos períodos como viendo televisión. Luego, úsala durante todas tus siestas y noches de sueño para acostumbrarte al tratamiento.

Congestión nasal y sequedad bucal

Ajusta bien la mascarilla para evitar fugas y sequedad nasal. Utiliza un humidificador y spray nasal salino para mantener la humedad y aliviar la congestión y sequedad en la boca.

Fugas en la mascarilla.

Las fugas de aire pueden irritar la piel. Asegúrate de que la mascarilla esté correctamente ajustada. Si tu peso ha cambiado, busca una mascarilla de otro tamaño o tipo. Si experimentas daño en la piel, comunícalo a tu médico de inmediato.

Sequedad en la boca

Si tiendes a respirar por la boca durante la noche, considera una mascarilla que cubra la boca y la nariz o utiliza una correa para mantener la boca cerrada. Un humidificador conectado a la máquina también puede ayudar.

Ruido molesto

La mayoría de las máquinas modernas son silenciosas, pero si el ruido te molesta, asegúrate de que el filtro de aire esté limpio y sin obstrucciones. Si el problema persiste, considera el uso de tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco.