



Consejos para las parejas de usuarios de PAP

Conocer que a su pareja le diagnosticaron un trastorno del sueño que requiere el uso de un dispositivo de CPAP (presión positiva continua de las vías respiratorias) o BiLevel Positive Airway Pressure (presión positiva de las vías respiratorias de dos niveles) puede ser inquietante. Cuando su pareja tiene un trastorno del sueño, esta persona no es la única afectada por la pérdida de sueño y las consecuencias que la afección del sueño subyacente genera en la salud, sino que la pareja también lo sufre. La buena noticia es que el tratamiento con PAP (presión positiva en las vías respiratorias) puede mejorar de manera significativa el estado de salud del usuario y también puede añadir casi una hora de sueño por noche a su pareja, reducir el conflicto conyugal y mejorar su calidad de vida y la de su pareja.^{1,2} Así que, ¿cómo puede ayudar a que su pareja aproveche al máximo los beneficios de la terapia PAP?

1. Anime a su pareja a que use el dispositivo de PAP durante todas las horas de sueño

A veces puede llevar tiempo acostumbrarse a usar la máscara y el soplador de PAP, pero puede ser de ayuda comenzar con períodos cortos de uso y aumentar el tiempo de manera progresiva. Si comienza con un par de horas por noche o durante las siestas e intenta aumentar el uso diario de la máscara, su pareja eventualmente se acostumbrará a dormir con el dispositivo durante toda la noche.

2. Hable sobre el tema

El aliento y el apoyo de la pareja a veces es la razón principal por la que los usuarios de PAP continúan con su uso.³ Muchos pacientes con trastorno del sueño tienen que lidiar con una variedad de

sentimientos: culpa por perturbar el sueño de su pareja, enojo debido a la desmoralización por el diagnóstico, y frustración a causa de la sensación de que los ronquidos están alejando a su pareja. Los problemas de sueño de su pareja también pueden tener un impacto negativo en su salud del sueño debido a los ronquidos y/o al zumbido del nuevo dispositivo médico introducido en su habitación.

- Concéntrese en lo positivo. Analice los beneficios de tratar un trastorno del sueño:
 1. Mejor control de otros problemas de salud asociados que se vinculan con la apnea del sueño: diabetes, enfermedad cardiovascular, peso excesivo, accidente cerebrovascular y disfunción eréctil
 2. Mejora en la capacidad de mantenerse enfocado y alerta
 3. Menor riesgo de depresión
 4. Menos dolores de cabeza matutinos
 5. Despertarse descansado a la mañana
 6. Evitar quedarse dormido en lugares inapropiados: en el trabajo, mientras conduce o en eventos sociales
 7. Mayor interés y disfrute de sus actividades diarias
- Escuche a su pareja. Comprenda que él/ella debe estar lidiando con una variedad de emociones que incluyen la culpa, la negación y/o la frustración. Si su pareja no inicia las charlas con respecto a sus problemas de salud, intente identificar las oportunidades para preguntarle cómo se siente sobre la situación.
- Comparta sus preocupaciones sobre su salud y cómo esto lo afecta a usted.

3. Incentive prácticas que contribuyan al éxito

- Intente mantener el mismo horario para dormir/ despertarse todos los días, incluso los fines de semana.
- Prepare comidas saludables y coma al menos varias horas antes de irse a dormir.
- Evite las situaciones en las que su pareja podría desear tomar cafeína o alcohol antes de ir a dormir.
- Use la habitación únicamente para dormir y para la actividad sexual.
- Evite mirar televisión en la cama.
- Reserve un tiempo para que usted y su pareja hagan ejercicio juntos.
- Recuérdele gentilmente a su pareja que se ponga la máscara antes de dormir, incluso en las siestas.
- Algunas parejas experimentan falta de sueño como resultado de los ronquidos o el ruido de la máquina. La mayoría de las parejas se acostumbran al “ruido blanco” del dispositivo. Pero si esto sigue siendo un problema, ponga el dispositivo debajo de la cama o en un cajón abierto junto a la cama para reducir el ruido. Asegúrese de mantener el dispositivo en un lugar con circulación de aire. Considere un corto período de separación de camas durante la prueba inicial. Sin embargo, la mayoría de los profesionales alientan a las parejas a que trabajen juntos para volver eventualmente a un entorno de habitación compartida.

4. Busque asesoramiento de un médico y otros profesionales de atención médica

- Póngase en contacto con su proveedor de PAP cuando su pareja tenga dificultad para ajustar el dispositivo. Hay muchas opciones que le pueden

recomendar para ayudarlos a usted y a su pareja a adaptarse al equipo.

- Hable con su médico o especialista del sueño sobre otros problemas de salud relacionados.
- En algunos casos, puede ser útil buscar ayuda de un consejero matrimonial, o especialista psiquiátrico. La falta de sueño contribuye al mal humor, la irritabilidad y la fatiga; a veces esto hace que la comunicación productiva sea un desafío.

5. Póngase en contacto con otros usuarios de PAP y sus parejas

Saber que otras personas están pasando por lo mismo puede ser útil. Hay muchas salas de chat en línea y grupos locales a los que se puede unir. La red A.W.A.K.E. de la American Sleep Apnea Association cuenta con grupos de apoyo para la apnea del sueño en todo el país, así como también apoyo en línea en www.sleepapnea.org.

Además, consulte con su laboratorio de sueño local y/o proveedor de PAP para conocer qué otros grupos de apoyo puede haber en su área.

6. Sea paciente

Solucionar los problemas de sueño de una pareja lleva tiempo. Algunos pacientes se adaptan a la terapia muy rápido y a otros les lleva meses lograrlo. Es importante que continúe dando todo su apoyo. No se rinda en una prueba inicial. Un progreso lento pero constante es a menudo el camino correcto para controlar el trastorno del sueño de su pareja y para obtener para ambos una noche de sueño saludable.

Visítenos en Apria.com

1. Baron, Kelly Glazer, et al. Relationship Quality and CPAP Adherence in Patients with Obstructive Sleep Apnea. Behavioral Sleep Medicine 2008; Vol.7, No. 1.
2. Parish, JM, Lyng, PJ. Quality of Life in Bed Partners of Patients with Obstructive Sleep Apnea or Hypopnea after Treatment with Continuous Positive Airway Pressure. Chest Sept. 2003; 124 (3).
3. <http://www.webmd.com/sleepdisorders/when-your-sleep-partner-has-sleep-disorder>.