



Guía del usuario

sobre la terapia del sueño de Apria para el

ResMed AirSense™ 10



APRIA®
Part of the Owens & Minor Family

Gracias por elegir a Apria como su proveedor de equipos médicos a domicilio

Recibe este mensaje porque su médico le ha diagnosticado apnea del sueño y le ha recetado un dispositivo de presión positiva en las vías respiratorias para que lo utilice mientras duerme. La terapia de presión positiva en las vías respiratorias, también conocida como terapia PAP o terapia del sueño, ayuda a millones de usuarios a sentirse más energéticos y renovados al aumentar la calidad del sueño.

¡Nos entusiasma mucho acompañarlo en su paso hacia un mejor sueño nocturno!



¿Listo para empezar? Elija lo que le resulte más útil



Autocuidado

Utilice las guías de usuario sencillas e intuitivas y la asistencia en línea para configurar el dispositivo PAP nuevo y para autoajustar la máscara. ¡Puede comenzar con el tratamiento la misma noche en que se le entrega su equipo!



Cuidado virtual

Inicie el tratamiento y la capacitación a través de una cita de telesalud con un terapeuta de respiración de Apria.



Cuidado en persona

Si prefiere la capacitación en persona, puede concertar una cita en su sucursal local de Apria para participar en una sesión de formación con un terapeuta de respiración de Apria.

¿Tiene problemas? Deténgase y obtenga ayuda de un entrenador de sueño de Apria. Obtenga apoyo y educación individualizada sobre el sueño para comenzar bien el tratamiento. Llame a un entrenador de sueño de Apria al 877.265.2426.

Resumen

Su médico le indicó una terapia PAP porque le diagnosticaron apnea del sueño. Esta se produce cuando una persona deja de respirar repetidamente durante diez o más segundos mientras duerme. Estos episodios pueden producirse cientos de veces a lo largo de la noche, lo que hace que los niveles de oxígeno en la sangre disminuyan y se someta al corazón a una situación de esfuerzo. Si no se trata, la apnea del sueño está relacionada con muchas otras condiciones graves como hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

Esta guía contiene instrucciones sencillas paso a paso sobre el uso de su equipo de PAP y está diseñada para ayudarlo a comenzar la terapia tan pronto como llegue su equipo. Visite Apria.com/Sleep para obtener más información.

También puede escanear el siguiente código con su teléfono inteligente:



Dispositivo y configuración

Ya se ha programado su máquina PAP con los ajustes que su médico le ha recetado.



Inicio

Empiece su terapia esta noche para que se sienta descansado en la mañana.



Para configurar el dispositivo:

- 1 Abra la caja y dese que su máquina de PAP, cámara humidificadora, tubo, máscara, cable de alimentación y suministros.
- 2 Conecte el cable de alimentación y el tubo a la máquina de PAP.
- 3 Llene el humidificador con agua destilada e inserte en la máquina de PAP. (Se recomienda que utilice agua destilada. Sin embargo, si no tiene agua destilada a la mano, con el fin de que inicie su terapia hoy, se puede utilizar agua embotellada como sustituto del agua destilada de manera temporal).
- 4 Coloque la máquina de PAP en una mesa al lado de su cama. La altura de la mesa debe ser inferior a la de su cabeza.
- 5 Conecte el cable de alimentación a la entrada de corriente de la pared.

Consulte la Guía del usuario sobre la máscara para obtener información detallada.

Encuentre los documentos del producto, las guías del usuario, la información de seguridad y otros materiales educativos para el paciente en [Apria.com/documents](https://www.apria.com/documents).

o apunte la cámara de su teléfono inteligente a este código QR para cargar el material:



Si necesita documentos adicionales y no tiene acceso a un teléfono inteligente ni un ordenador, llámenos al **888.492.7742**.

Familiarícese con su equipo de PAP

Si su médico le indicó una máscara y una talla específicas, siga las instrucciones de ajuste proporcionadas por el fabricante, y luego proceda al paso 3. Si recibió una máscara con varias almohadillas, siga las instrucciones que aparecen a continuación y en la página siguiente.

En este momento hay una almohadilla fijada a la estructura de la máscara. Este tamaño se ajusta a la mayoría de los pacientes. Una vez que comience la terapia, si la máscara gotea o resulta incómoda, intente retirar la almohadilla existente y sustituirla por otra de diferente tamaño. Si su talla es intermedia, es mejor utilizar la almohadilla más grande. Para obtener ayuda, utilice la plantilla de ajuste (para la máscara nasal y la máscara facial completa) o consulte las instrucciones del fabricante que se incluyen con la máscara.



myAir™ es una aplicación para teléfonos inteligentes que lo guía en el proceso de configuración.

Consulte la página 14 para de este folleto obtener más información.

Cojín de la máscara

Casco regulable

Estructura de la máscara

Tubo





Máscara nasal

- 1 Suelte los imanes de la correa inferior de la estructura de la máscara. Asegúrese de que el logotipo del arnés esté mirando hacia fuera. Mientras sostiene la máscara contra su cara, pase el arnés sobre esta.
- 2 Posicione las correas inferiores de manera que ambas queden por debajo de las orejas.
- 3 Ajuste las pestañas de fijación de las correas superiores hasta que la máscara se sienta uniforme y estable. No apriete demasiado. Vuelva a colocar las pestañas de sujeción.
- 4 Repita el paso 3 con las correas inferiores. Vuelva a colocar las pestañas de sujeción.
- 5 Conecte la manguera a la parte delantera de la máscara. Asegúrese de que la máscara nasal se ajuste bien sobre la nariz. Es normal que sienta que se escapa algo de aire a través de los pequeños orificios de ventilación del codo de la manguera.

Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información adicional sobre temas como:

- Cómo quitarse la máscara correctamente.
- Cómo quitar y cambiar la almohadilla de la máscara.
- Cómo ajustar la longitud de las correas de la máscara.



Máscara nasal con almohadillas

- 1 Mantenga las almohadillas alejadas de su nariz con los indicadores izquierdo (L) y derecho (R) correctamente orientados hacia usted.
- 2 Introduzca las almohadillas nasales en las fosas nasales.
- 3 Ajuste el arnés sobre su cabeza sujetando la correa inferior y estirándola alrededor de la parte posterior de la cabeza.
- 4 Ajuste las correas superior e inferior. La correa superior debe ajustarse cómodamente a la parte superior de su cabeza.
- 5 Asegúrese de que las almohadillas nasales se adaptan firmemente a sus fosas nasales con ambas almohadillas colocadas en posición vertical. Si no es así, retire la máscara de su cara y vuelva a colocarla.
- 6 Para conseguir una adaptación cómoda, ajuste las correas. Separe las correas para aflojarlas o acérquelas para apretarlas.
- 7 Si el arnés viene con una hebilla, ajústelo halándolo a través de la hebilla para solucionar el problema de las fugas de la máscara. Ajuste solo lo suficiente para que el sellado sea cómodo y no apriete demasiado. Es posible que el accesorio necesite que se le ajuste, ya que puede estirarse con el tiempo.





Máscara facial completa

- 1 Gire y hale los dos clips magnéticos para separarlos del de la estructura. Con el logotipo del arnés orientado hacia afuera, sostenga la máscara sobre su cara y pase el accesorio de la cabeza sobre esta.
- 2 Lleve las correas inferiores por debajo de las orejas y fije el clip magnético a la estructura.
- 3 Desenganche las pestañas de fijación de las correas superiores del arnés. Hale las correas de manera uniforme hasta que la máscara esté estable y colocada como se muestra en las ilustraciones. Vuelva a colocar las pestañas de sujeción.
- 4 Desenganche las pestañas de fijación de las correas inferiores del arnés. Hale las correas de manera uniforme hasta que la máscara se ajuste firmemente a la barbilla y vuelva a colocar las pestañas de fijación.
- 5 Conecte el tubo de aire de su dispositivo al codo. Fije el codo a la máscara presionando los botones laterales y empujando el codo hacia la máscara.
- 6 Para conseguir un ajuste cómodo, reajuste las correas. Aplique uniformemente solo la tensión suficiente para que se logre el sellado.



Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información adicional sobre temas como:

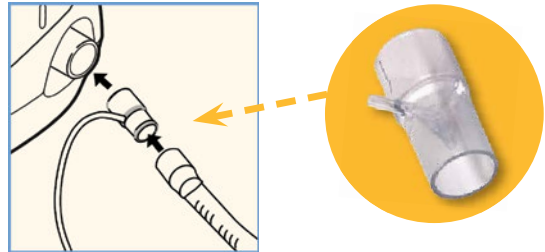
- Cómo quitarse la máscara correctamente.
- Cómo quitar y cambiar la almohadilla de la máscara.
- Cómo ajustar la longitud de las correas de la máscara.

Cómo conectar el oxígeno a su equipo de PAP

Si está utilizando tubos que no son térmicos, y también está empleando oxígeno, siga estas instrucciones.

Conecte el adaptador T de oxígeno que se incluye en la caja de su equipo de PAP.

A continuación, conecte el tubo de PAP de calibre ancho al adaptador T de oxígeno. Por último, conecte el tubo de oxígeno de calibre pequeño al adaptador T de oxígeno.



Adaptador T de oxígeno

Para obtener instrucciones detalladas sobre el uso del oxígeno, también debe consultar las guías del usuario del PAP y del oxígeno que se incluyen en el paquete.

NOTA DE SEGURIDAD IMPORTANTE: si va a utilizar el oxígeno recetado con su dispositivo de PAP, asegúrese de seguir todas las normas de seguridad y contra incendios relacionadas con el uso de oxígeno. Siga esta secuencia de pasos al activar y desactivar su oxígeno. **1.** Siempre ENCIENDA su máquina de PAP antes de ACTIVAR el flujo de oxígeno de su fuente de oxígeno. **2.** Siempre APAGUE el flujo de oxígeno de su fuente antes de APAGAR la máquina de PAP.

Tubos ClimateLineAir y ClimateLineAir Oxy

El tubo térmico ClimateLineAir™ está diseñado para mantener la temperatura del aire humidificado a medida que pasa por el tubo. ClimateLineAir Oxy viene con un conector de oxígeno incorporado para pacientes que requieren oxígeno suplementario.



El humidificador HumidAir™ es parte de la solución del Control Climático de ResMed. Está diseñado para integrarse sin problemas al dispositivo y ofrecer alivio de la sequedad y congestión. El nivel de humedad se puede ajustar para que se adapte a su preferencia.

Al utilizar los tubos ClimateLineAir y ClimateLineAir Oxy, su dispositivo automáticamente se predeterminará a Control Climático Automático cuando conecte alguno de estos tubos a su máquina (a menos que su médico haya recetado una configuración específica de calor y humedad).

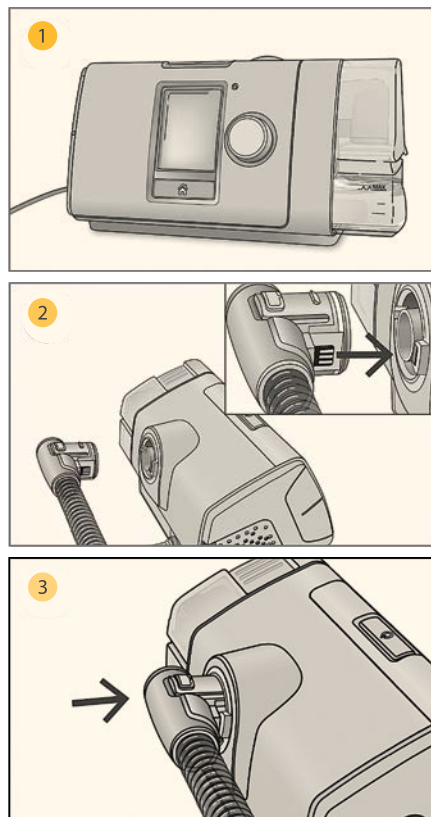
Revise la guía de usuario del fabricante de ClimateLineAir/ClimateLineAir Oxy para obtener información adicional.

Tubo térmico ClimateLineAir

Si cuenta con un tubo térmico ClimateLineAir, conecte siguiendo las instrucciones e indicaciones que se proporcionan aquí.

- 1 Asegúrese de que la máquina esté encendida.
- 2 Sostenga el mango anaranjado del tubo de aire y alinee el conector del tubo de aire con el puerto del conector.
- 3 Empuje el mango hasta que el conector se fije en su lugar.

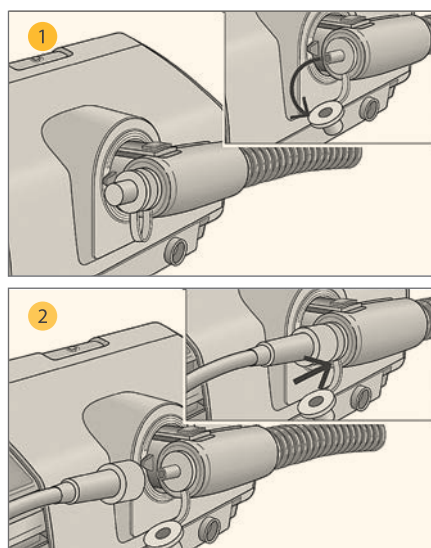
Se mostrará brevemente “ClimateLineAir connected” (ClimateLineAir conectado) en la pantalla del dispositivo.



Configuración del dispositivo y de los tubos

Conecte el oxígeno siguiendo las instrucciones e indicaciones que se proporcionan aquí.

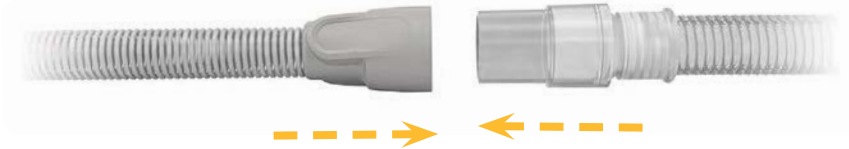
- 1 Retire la tapa del conector de oxígeno.
- 2 Conecte el tubo de suministro de oxígeno al conector del oxígeno. Asegúrese de que esté firmemente conectado.



Encienda su equipo de PAP

Para iniciar la terapia:

- 1 Primero, póngase la máscara. Luego, conecte el tubo a la máscara.



- 2 Acuéstese y respire profundamente cuatro veces. La máquina debe encenderse automáticamente. Si no oye que la máquina se enciende, presione el botón de encendido/apagado. Relájese y comience a respirar lentamente por la nariz.



- 3 Revise que no haya fugas de aire. Las fugas pequeñas son aceptables. Si se producen fugas grandes, intente lo siguiente:
 - Sujete la estructura de la máscara y levántela de su rostro. Los cojines también se deben levantar de su rostro. Suavemente coloque la máscara de nuevo sobre su rostro.
 - Si aún existen fugas grandes, ajuste el dispositivo para la cabeza. Si el dispositivo para la cabeza está demasiado ajustado o suelto, esto puede producir fugas.
 - En la siguiente página encontrará más consejos para manejar fugas en la máscara. También debe revisar las guías de usuario del fabricante incluidas en su paquete.

Sugerencias útiles

Para máscaras nasales y completas

- Para resolver los problemas de fugas en la parte superior de la máscara, ajuste las correas de la parte superior del arnés.
- En el caso de las fugas en la parte inferior, ajuste las correas inferiores del accesorio.
- Cuando ajuste las correas, afloje o apriete las correas izquierda y derecha para que los ajustes sean uniformes.
- Ajuste solo lo suficiente para lograr un sellado cómodo.
- El ajuste de la correa superior es la clave del sellado y la comodidad.
- No apriete demasiado las correas inferiores, ya que estas sirven principalmente para mantener la almohadilla en su posición.

Para máscaras con almohadillas nasales

- Coloque las puntas de las almohadillas en sus fosas nasales para que se asienten cómodamente debajo de la nariz sin que queden espacios vacíos. Separe la máscara de la cara y vuelva a colocarla para conseguir un ajuste cómodo.
- Ajuste las correas laterales uniformemente halando hacia abajo; la máscara debe sentirse segura y cómoda en su cara. No apriete demasiado.
- Si las fugas persisten, pruebe con el siguiente tamaño de almohadilla más grande.
- Si la almohadilla no se mantiene en su sitio en las fosas nasales, pruebe con el siguiente tamaño de almohadilla más pequeño.

Técnica de lavado de manos

Debe lavarse bien las manos antes de realizar todos los procedimientos. Las manos sucias y contaminadas son una de las fuentes más comunes de infección.

- 1 Mójese muy bien las manos con agua tibia.
- 2 Use jabón.
- 3 Frótese las manos durante 20 segundos con movimientos giratorios y con fricción.
Lave:
 - el dorso y la palma de cada mano
 - entre los dedos
 - uñas¿Necesita un cronómetro?, tararee la canción Feliz cumpleaños de principio a fin dos veces.
- 4 Enjuáguese las manos bajo el grifo.
- 5 Séquelas con una toalla limpia o una toalla de papel.

Para conocer más sobre buenos hábitos de salud, visite nuestra sección de educación para el paciente en [Apria.com](https://www.apria.com).

Adáptese a su terapia

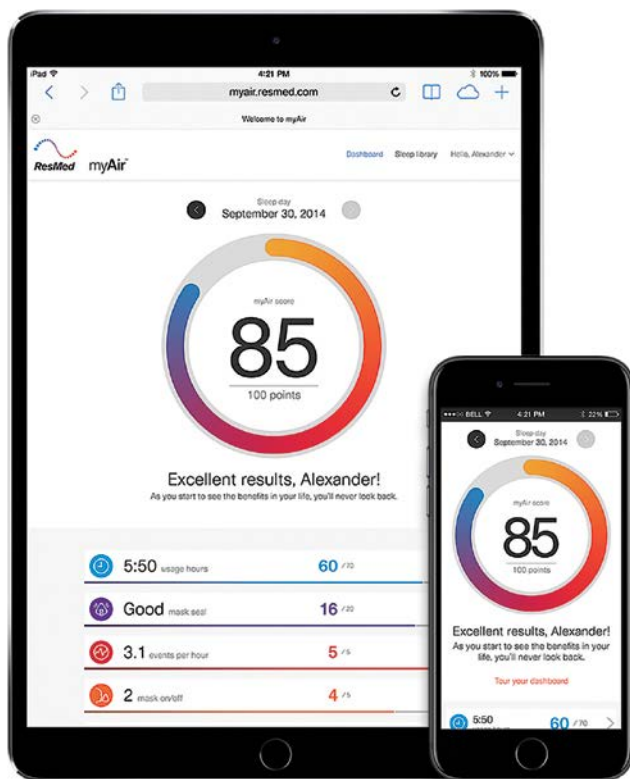
Utilice su terapia de PAP durante todas sus horas de sueño, incluso durante sus siestas. Algunas personas pueden necesitar hasta una o dos semanas para adaptarse a la terapia de PAP, pero los beneficios valen la pena.

Métodos que pueden ayudarlo a adaptarse:

- Intente ver televisión o leer mientras está usando su máscara y el dispositivo para la cabeza.
- Encienda el dispositivo de PAP durante períodos cortos mientras usa su máscara para acostumbrarse a la presión.
- Utilice su equipo todas las noches.
- Mantenga el dispositivo encendido durante todo el tiempo que pueda tolerarlo y aumente el tiempo cada noche hasta que alcance por lo menos 4 horas por noche.
- Siga practicando hasta que llegue a utilizar la terapia de PAP durante todas las horas de sueño, incluso durante sus siestas.



Controle su progreso



Puede realizar un seguimiento de su progreso registrándose en la aplicación myAir de ResMed en resmed.com/myAir o descargando la aplicación myAir de ResMed de la App Store en su teléfono inteligente. Puede visualizar su puntaje de sueño diario y los resultados de la noche anterior. Además, puede acceder a otra información útil, como videos y guías diseñadas para ayudarlo a mantenerse motivado al cumplir su terapia de PAP.

Nota: los datos estarán disponibles después de la primera noche al utilizar la máquina después de registrarse.

Reciba apoyo

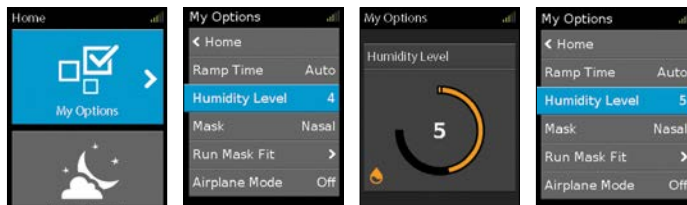
Si tiene dificultades para acostumbrarse a su terapia, intente utilizar las “características de comodidad” de su máquina para obtener ayuda.

¿Tiene la garganta o la nariz secas o secreción nasal?

Aumente el nivel de humedad.

¿Hay gotas de agua o condensación dentro de su nariz, la máscara o los tubos?

Disminuya el nivel de humedad. **Para cambiar el “Humidity Level” (nivel de humedad), consulte más adelante.**



¿La presión del aire le está dificultando quedarse dormido?

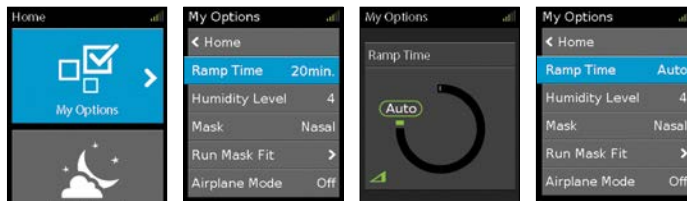
Active la Auto Ramp (rampa automática) o aumente el Ramp Time (tiempo de rampa).

¿Se siente hinchado?

Puede ser que esté deglutiendo aire. Active la Auto Ramp (rampa automática) o aumente el Ramp Time (tiempo de rampa).

¿Siente que no está recibiendo suficiente aire?

Coloque el tiempo de rampa en “off” (apagado). **Para modificar el tiempo de rampa, consulte más adelante.**



¿Tiene los ojos secos o adoloridos?

Ajuste su máscara o dispositivo para la cabeza. Es posible que haya que cambiarlo de posición. Consulte las instrucciones proporcionadas en la guía de usuario del fabricante de su máscara. También revise los pasos 2 y 3 de esta guía.

¿Está experimentado enrojecimiento en el área de su rostro donde la máscara le toca la piel?

Es posible que su máscara esté demasiado ajustada. Trate de ajustar el dispositivo para la cabeza. Si el enrojecimiento persiste, comuníquese con Apria.

¿Tiene dolor en la nariz, en los senos nasales o en los oídos?

Es posible que tenga una infección de los senos nasales o de oído. Deje de usar la máquina y comuníquese con su médico.

Esta información está diseñada únicamente para conocimiento general y no es un sustituto del tratamiento o recomendación médica para una afección médica específica. Si tiene alguna pregunta relacionada con la atención médica, consulte con su médico.

Limpieza de su equipo PAP

- 1 La grasa de su rostro y los ingredientes de los productos faciales pueden hacer que las almohadillas de la máscara del PAP se desgasten y disminuyan su vida útil. Cree el hábito de pasarle un paño a la máscara todos los días, especialmente por las áreas que están en contacto con su piel. Limpie la máscara y el dispositivo para la cabeza semanalmente según las instrucciones de la guía de usuario de la máscara.
- 2 Lave la cámara de agua y el tubo de aire con agua tibia, utilizando un detergente suave. Solo lávelos a mano. No los lave en el lavaplatos, ya que puede deteriorar el plástico.
- 3 Cuando sea necesario, limpie el exterior de la máquina con un paño seco.
- 4 Su dispositivo tiene un recordatorio automático para el filtro de aire. Consulte las instrucciones del fabricante para obtener información sobre cómo reemplazar el filtro.

Para limpiar la máscara, consulte la Guía del usuario sobre la máscara para obtener más instrucciones.

Reemplace los suministros regularmente

Reemplace los suministros para dormir regularmente, ya que esto ayuda a garantizar un buen sellado de la máscara, así como a reducir la acumulación de bacterias, virus y alérgenos.¹ Pedir suministros nuevos y limpios para reemplazar los ya usados ayuda a aumentar la comodidad de la máscara y a mantener la eficacia general de la terapia.

Calendario de sustitución de suministros recomendado	
Dos veces al mes	Una vez al mes
- Almohadillas de la máscara nasal y almohadillas nasales - Filtros desechables	Almohadillas de la máscara completa
Cada 3 meses	Cada 6 meses
- Estructura de la máscara - Tubo (estándar o térmico)	- Arnés y correas de la barbilla - La cámara de agua del humidificador - Filtros no desechables

Tenga en cuenta que la frecuencia de reposición de suministros y la cobertura de su seguro dependen de su plan de seguros, por lo que es posible que difieran del calendario indicado anteriormente.

Fuente:
1. Horowitz A, Horowitz S, Chun C. CPAP Masks are Sources of Microbial Contamination. SleepHealth Centers, Div. of Sleep Medicine, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston. APSS Poster; 2009.

Opciones prácticas de pedido

Al pedir suministros nuevos a través de Apria, el envío es totalmente gratuito; asimismo, verificamos y facturamos a su seguro por usted.

Inscribirse en Supplies on Schedule (los suministros a tiempo)

Obtenga los suministros correctos justo a tiempo. Ahorre tiempo y olvídense de la molestia de hacer pedidos con nuestro programa de suscripción a suministros de PAP.* Inscribise una vez en Apria.com/SOS o con un especialista en suministros para el sueño llamando al **877.265.2426**. Luego, relájese.

Pedidos en línea

Apria.com/PAPresupply: regístrese en el Portal del Paciente PAP con su identificación de paciente Apria y realice un pedido cuando necesite suministros nuevos.

ApriaDirect.com: pida los suministros en cualquier momento en el sitio web de venta al por menor (sin seguro).

Llame a nuestro sistema automatizado

Marque el **800.436.5657** para utilizar el sistema telefónico automatizado de Apria, disponible las 24 horas del día para realizar su pedido.

Hable con un especialista de Apria

Marque el número **877.265.2426** para pedir suministros con un especialista en suministros para el sueño de Apria. De lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m. hora central, o sábado, de 7 a.m. a 6 p.m. hora central.

NOTA:

Si decide no participar en el programa Supplies on Schedule (los suministros a tiempo), recibirá llamadas automáticas de Apria para recordarle que ha llegado el momento de pedir los suministros para dormir de repuesto.

*Los pacientes con determinados pagadores, como Medicare, Medicaid, Managed Medicaid o TRICARE, no pueden optar por la entrega de suministros programada.



¡Nuestros entrenadores del sueño están aquí para usted!

Como parte del programa Premium Care Sleep™ de Apria, tiene acceso a nuestros entrenadores del sueño. Trabajarán para motivarlo y entrenarlo y le proporcionarán una atención personalizada mientras se prepara para la terapia de CPAP.

Es posible que experimente molestias durante los primeros días, pero puede estar seguro de que recibirá el apoyo que necesita para lograr un mejor descanso nocturno y minimizar el impacto de la apnea del sueño.

Nuestros entrenadores del sueño pueden:

- Enseñarle sobre la apnea obstructiva del sueño.
- Motivarlo para que continúe usando el CPAP.
- Enseñarle sobre el dispositivo y la máscara.
- Ofrecer respaldo adicional cuando lo necesite.

Un entrenador del sueño de Apria está disponible para controlar el uso de su tratamiento y ponerse en contacto con usted si nota algún problema.

- Un entrenador del sueño lo llamará o le enviará un mensaje de texto para hacer un seguimiento de su experiencia con el nuevo dispositivo CPAP y la máscara.
- En la ID de llamadas, se mostrará el número **877.265-2426** o **Apria Healthcare**.

Recuerde que debe utilizar su terapia de PAP siempre que duerma, incluso durante las siestas. El uso conforme se suele definir como un mínimo de cuatro horas por noche durante al menos el 70 % de un periodo de tiempo determinado. Póngase en contacto con los **especialistas del sueño de Apria** si tiene dudas sobre el dispositivo PAP, la máscara o el tratamiento llamando al **877.265.2426**.

Si es paciente de Kaiser, este le proporciona recursos dedicados para respaldar su terapia del sueño. Llame a **los expertos de Kaiser Permanente de Apria** las 24 horas del día los 7 días de la semana al **888.452.4363** para obtener más información.



También lo animamos a tomar un papel activo en la administración de su tratamiento del sueño. Puede descargar la aplicación móvil del fabricante para hacer un seguimiento del uso, establecer objetivos personales, ver videos informativos y mantenerse motivado para incorporar el CPAP a su rutina de sueño.

NORMAS DE SEGURIDAD

Cómo sobrevivir a un incendio en su casa

¡Tómese el tiempo necesario ahora para prepararse: puede salvar vidas!

Más vale prevenir...

Alarmas de humo

- Instale una alarma de humo afuera de cada dormitorio y en cada piso adicional de su casa.
- Instale alarmas de humo DENTRO de los dormitorios si las personas duermen con las puertas cerradas.
- Pruebe el funcionamiento de las alarmas de humo una vez al mes presionando los botones de prueba.
- Si una alarma no pasa la prueba o comienza a emitir "bips," reemplace las baterías de inmediato.
- Reemplace TODAS las baterías de alarmas de humo al menos una vez al año.

Extintores de incendio

- Considere la posibilidad de comprar uno o más extintores de incendio para tener en la casa.
- Lea las instrucciones para comprender el funcionamiento del extintor y asegúrese de que todos los miembros de la familia comprendan cómo se usa.
- Lea las instrucciones para averiguar si el extintor funciona correctamente y con qué frecuencia es necesario revisarlo.

Escaleras de escape

- Considere la posibilidad de instalar escaleras de escape para las habitaciones que están en las plantas superiores.
- Aprenda a usar su escalera de escape.
- Guarde las escaleras cerca de las ventanas.

Linternas

- Guarde linternas en toda la casa y asegúrese de que todos sepan dónde encontrarlas.
- Verifique las baterías con regularidad.

La planificación puede evitar el pánico

Rutas de escape

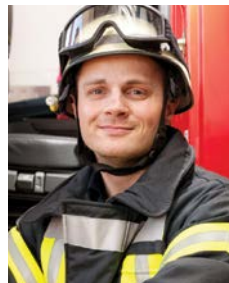
- Planifique al menos dos maneras de escapar para cada habitación de la casa.
- Todos los habitantes de la casa deben estar familiarizados con estas rutas de escape.

Práctica

- Al menos dos veces al año, realice una práctica usando los planes de escape.
- Practique arrastrándose porque puede ser necesario escapar arrastrándose bajo el humo, donde estará el aire más fresco.

Lugar de reunión

- Decida un lugar donde todos se reunirán fuera de la casa después de escapar de un incendio.
- Es importante contar con un lugar de reunión para ver rápidamente si todos han escapado.



Si se produce un incendio...

Cómo escapar

- Si hay humo o fuego en una ruta de escape, use otra ruta.
- Si no hay manera de evitar el humo, recuerde permanecer en un lugar bajo y arrastrarse bajo el humo, donde está el aire más fresco.
- Si quiere escapar a través de una puerta que está cerrada, revise PRIMERO si la puerta está caliente, antes de abrirla. Si está caliente, NO la abra. Utilice otra ruta, en cambio.

Rutas de escape bloqueadas

Si todas las rutas de escape se encuentran bloqueadas por humo, calor o llamas:

- Quédese en la habitación y mantenga todas las puertas cerradas.
- Evite que el humo entre apilando alfombras, mantas o almohadas a lo largo de la parte inferior de todas las puertas.
- Si hay un teléfono en la habitación, llame al 911 e indique dónde se encuentra.
- Marque una ventana para obtener ayuda usando un trapo, una sábana, una toalla de colores brillantes o una linterna.
- Manténgase lo más cerca del piso posible, junto a una ventana o puerta.

Después de escapar

- Acuda a una casa vecina y llame al 911 lo antes posible.
- NUNCA vuelva a ingresar a una casa que está en llamas. ¡Una vez que esté afuera, permanezca afuera!
- Cuando lleguen los bomberos, avíseles si cree que todavía hay alguien adentro.

Consejos para evitar caídas

Reduzca las posibilidades de caídas realizando algunas mejoras en la casa y modificando algunos hábitos.

Revise la casa

Pisos

- Mantenga las zonas por donde camina libres de obstáculos, cables de electricidad y teléfono y otros objetos pequeños que podrían ser fácilmente pasados por alto.
- Fije las alfombras y los tapetes sueltos con cinta adhesiva para alfombras o instale un reverso antideslizante.
- En el caso de pisos de losa o de madera, evite encerar o utilice cera antideslizante.
- Las escaleras deben tener superficies planas. Repare los agujeros o desgarros de las alfombras y asegúrese de que éstas queden bien instaladas.
- Si es posible, elimine los umbrales elevados o destáquelos haciéndolos bien visibles.

Iluminación

- Asegúrese de que sea fácil encender una luz ANTES de ingresar a cada una de las habitaciones de la casa.
- Mantenga luces nocturnas encendidas en los pasillos, dormitorios y baños.
- Asegúrese de que sea fácil encender una luz cerca de la cama, antes de levantarse.
- Coloque linternas en lugares convenientes en toda la casa y revise las baterías con regularidad.
- Debe haber interruptores de luz accesibles tanto al pie como en la parte superior de todas las escaleras.
- La iluminación de las escaleras debe ser suficiente para ver claramente todos los peldaños.

Baños

- El piso de la bañera y de la ducha debe tener superficies antideslizantes (tiras o alfombrillas).
- Considere la posibilidad de instalar barras asideras dentro de las zonas de bañera y ducha y junto al inodoro.
- Considere la posibilidad de instalar un asiento de inodoro elevado.

Cocina

- Los elementos que se utilizan con frecuencia se deben guardar en estantes bajos u otros lugares de fácil acceso.
- Debe haber un banco con peldaños resistentes fácil de usar, preferiblemente con un pasamanos. NO se pare en una silla para alcanzar elementos.

Escaleras

- Se deben instalar pasamanos resistentes en todas las escaleras; se deben mantener en buen estado.

Fuera de la casa

- Los peldaños deben tener superficies planas y se deben mantener en buen estado.
- Todos los peldaños deben tener pasamanos, preferiblemente a ambos lados.
- Para obtener una mejor adherencia, los peldaños se pueden pintar con una mezcla de arena y pintura.
- Durante el invierno, mantenga todos los accesos y senderos libres de nieve y hielo.
- Todos los accesos deben estar bien iluminados.
- Considere la posibilidad de instalar rampas (con pasamanos).

Reconsidere sus hábitos personales

- Al caminar, manténgase alerta ante obstáculos inesperados: cables, muebles, mascotas, juguetes, etc.
- Evite apurarse para contestar el teléfono o la puerta.
- Tómese un tiempo para asegurarse de que su equilibrio sea estable antes de incorporarse o ponerse de pie.
- Use calzado con buen apoyo y que le calce cómodamente, con tacones bajos y suelas no deslizantes.
- No camine solamente con medias.
- Si transporta paquetes, asegúrese de que su visión no esté obstruida y que una mano quede libre para abrir puertas, tomarse del pasamanos o mantener el equilibrio.
- Manténgase alerta ante pavimento, senderos y rampas dispares, rotos o resbaladizos.
- No se apure al cruzar calles, especialmente si están húmedas o tienen hielo.
- Considere la posibilidad de utilizar un bastón o un andador.
- Averigüe si los medicamentos que toma le podrían producir mareos, adormecimiento o pérdida del equilibrio.
- Si vive solo, mantenga contacto regular con amigos, familiares o vecinos.

En caso de emergencia

- Mantenga los números telefónicos de emergencia en lugares donde se puedan ver con facilidad. Considere si serán visibles en caso de que se sufra una caída.
- Asegúrese de que puede llegar fácilmente a un teléfono desde la cama.

Si sufre una caída

1. Llame al 911 y a otros contactos de emergencia.
2. Mantenga la temperatura del cuerpo cubriéndose con una manta, abrigo, toalla, tapete o cualquier cosa que esté a su alcance.
3. Consulte a un médico aunque no crea haberse lastimado seriamente. Las caídas pueden indicar problemas con los medicamentos o ser síntoma de una enfermedad o afección que requiere tratamiento.

Derechos y responsabilidades del paciente

Declaración de derechos del paciente/cliente

Como paciente/cliente de Apria Healthcare, usted tiene, entre otros, los siguientes derechos:

1. A recibir información sobre sus derechos a acceder a servicios de atención en el hogar.
2. A recibir una respuesta oportuna de parte de Apria Healthcare sobre su solicitud de servicios de atención en el hogar.
3. A recibir información sobre las políticas, los procedimientos y los cargos por servicios vigentes de Apria Healthcare.
4. A escoger a sus proveedores de atención en el hogar.
5. A recibir servicios de atención en el hogar adecuados y de calidad profesional, sin ser discriminado por cuestiones de raza, color, credo, religión, sexo, país de procedencia, preferencia sexual, discapacidad o edad.
6. A ser tratado con cortesía y respeto por todas las personas que le brindan servicios de atención en el hogar.
7. A no ser sometido a maltrato físico ni mental y/o abandono.
8. A conocer la identidad (nombre y título) de todas las personas que le proporcionen servicios de atención en el hogar.
9. A recibir la información necesaria sobre el tratamiento y las opciones de alquiler o compra de equipo médico duradero, a fin de poder otorgar un consentimiento informado para el servicio antes de que se lo proporcionen.
10. A recibir información completa y actual sobre su diagnóstico, tratamiento, alternativas, riesgos y pronóstico según lo exijan las obligaciones legales del médico, en términos y en un idioma que usted pueda razonablemente comprender.
11. A un plan de servicio que se desarrollará para satisfacer sus necesidades exclusivas de servicios.
12. A participar en el desarrollo del plan de atención/servicio.
13. A recibir una evaluación y actualización del plan de atención/servicio desarrollado para usted.
14. A obtener privacidad y confidencialidad sobre su información.
15. A revisar su historia clínica si usted lo solicita.
16. A recibir información sobre el traslado anticipado de la atención en el hogar a otro centro de atención médica y/o la finalización del servicio de atención en el hogar.
17. A expresar quejas y/o sugerir cambios en los servicios y/o el personal de atención en el hogar sin ser amenazado, disuadido ni discriminado.
18. A rechazar un tratamiento dentro de lo permitido por la ley.
19. A recibir información sobre las consecuencias que implica rechazar un tratamiento.
20. A contar con instrucciones anticipadas para la atención médica (como un testamento en vida o la designación de un sustituto para tomar decisiones) que se respeten según lo establece la ley.
21. A participar en la consideración de temas éticos que surjan en su atención.

Responsabilidades del paciente

Apria Healthcare y su personal tienen derecho a esperar de usted, nuestro paciente, sus familiares y amigos, una conducta razonable que considere la naturaleza de su enfermedad o problema. Entre sus responsabilidades, se incluyen las siguientes:

1. Dar información médica completa y precisa sobre enfermedades pasadas, internaciones, medicamentos, alergias y demás datos pertinentes.
2. Contribuir a crear y mantener un entorno seguro.
3. Informar a Apria Healthcare cuando no pueda cumplir con una consulta de atención de salud en el hogar.
4. Participar en el desarrollo y la actualización de su plan de servicio/tratamiento de atención en el hogar.
5. Respetar el plan de servicio/tratamiento de atención en el hogar desarrollado/actualizado para usted.
6. Solicitar más información sobre cualquier punto que usted no comprenda.
7. Comunicarse con el médico siempre que tenga sensaciones o sentimientos inusuales en el transcurso del plan de servicio/tratamiento.
8. Comunicarse con el médico siempre que note un cambio en su estado.
9. Comunicarse con Apria Healthcare siempre que se produzcan cambios en su plan o compañía de seguro.
10. Comunicarse con Apria Healthcare siempre que tenga algún problema con un equipo.
11. Comunicarse con Apria Healthcare siempre que haya un cambio en los medicamentos recetados relacionados con la atención en el hogar.
12. Comunicarse con Apria Healthcare siempre que lo internen.
13. Proporcionar información sobre los problemas o las inquietudes que tenga respecto de un miembro del personal de Apria Healthcare.
14. Comunicarse con Apria Healthcare antes de mudarse.
15. Comunicarse con Apria Healthcare si contrae una enfermedad infecciosa mientras recibe servicios o atención de Apria Healthcare, excepto cuando esté exento por ley.

Declaración para el beneficiario de DMEPOS de Medicare

Los proveedores de equipo médico duradero, prótesis/dispositivos ortopédicos y suministros (Durable Medical Equipment, Prosthetics, Orthotics, and Supplies, DMEPOS) pueden optar por divulgar la siguiente declaración para cumplir con el requisito establecido en la norma de proveedores N.º 16 en lugar de proporcionarle al beneficiario una copia de las normas.

Los productos y/o servicios que le proporciona (nombre comercial del proveedor o DBA) están sujetos a las normas de proveedores que están incluidas en las reglamentaciones federales que aparecen en el Código de Reglamentaciones Federales, título 42, sección 424.57(c). Estas normas hacen referencia a cuestiones operativas y profesionales comerciales (p. ej., respetar las garantías y el horario de atención). El texto completo de estas normas se encuentra disponible en <http://www.ecfr.gov>. Seleccione Title 42: Public Health (Título 42: Salud Pública) en el cuadro desplegable. Luego vea Parts 414–429, Part 424, Subpart 424.57(c) [Partes 414 a 429, Parte 424, Subparte 424.57(c)].

A solicitud, le proporcionaremos una copia impresa de estas normas.

Aviso importante para los beneficiarios de Medicare

Ayude a asegurar que su dispositivo de presión positiva en las vías respiratorias (PAP) o presión positiva en las vías respiratorias bilevel esté cubierto por Medicare. Para obtener más información, visite [Apria.com/Medicare-PAP-Letter](https://www.apria.com/Medicare-PAP-Letter).

Servicio de interpretación disponible

Traducción al inglés: Point to your language. An interpreter will be called. The interpreter is provided at no cost to you.

Arabic  عربي أشرك إلى لغتك. وسوف يتم جلب مترجم فوري لك. سيتم تأمين المترجم الفوري مجاناً.	Korean  한국어 귀하께서 사용하는 언어를 지적하시면 해당 언어 통역 서비스를 무료로 제공해 드립니다.
Armenian  Հայերեն Ցոյց տուիք ձեր մեկ լեզուն և կը խօսիք՝ Թարգմանիչ մը կանչել և կը տանք. Թարգմանիչը կը տրամադրուի անվճար.	Laotian  ພາສາລາວ ຊ້ອບອກພາສາທີ່ເຈົ້າເວົ້າໄດ້. ພວກເຮົາຈະຕິດຕໍ່ນາຍພາສາໃຫ້. ທ່ານບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນຄ່າແປໃຫ້ແກ່ນາຍແປພາສາ.
Cantonese  廣東話 請指認您的語言， 以便為您提供免費的傳譯服務。	Mandarin  國語 請指認您的語言， 以便為您提供免費的口譯服務。
French  Français Pointez vers votre langue et on appellera un interprète qui vous sera fourni gratuitement.	Polish  Polski Proszę wskazać swój język i wezwiemy tłumacza. Tłumacza zapewnimy bezpłatnie.
German  Deutsch Zeigen Sie auf Ihre Sprache. Ein Dolmetscher wird gerufen. Der Dolmetscher ist für Sie kostenlos.	Portuguese  Português Indique o seu idioma. Um intérprete será chamado. A interpretação é fornecida sem qualquer custo para você.
Hindi  हिंदी अपनी भाषा पर इंगित करें और एक दुभाषिया बुलाया जाएगा। दुभाषिये का प्रबन्ध आप पर बिना किसी खर्च के किया जाता है।	Russian  Русский Укажите язык, на котором вы говорите. Вам вызовут переводчика. Услуги переводчика предоставляются бесплатно.
Hmong  Hmoob Taw rau koj hom lus. Yuav hu rau ib tug neeg txhais lus. Yuav muaj neeg txhais lus yam uas koj tsis tau them dab tsi.	Spanish  Español Señale su idioma y llamaremos a un intérprete. El servicio es gratuito.
Italian  Italiano Puntare sulla propria lingua. Un interprete sarà chiamato. Il servizio è gratuito.	Tagalog  Tagalog Ituro po ang inyong wika. Isang tagasalin ang ipagkakaloob nang libre sa inyo.
Japanese  日本語 あなたの話す言語を指して下さい。 無料で通訳を提供します。	Thai  ไทย ช่วยชี้ที่ภาษาที่ท่านพูด แล้วเราจะจัดหาสามให้ท่าน การใช้สามไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย
Khmer (Cambodian)  ខ្មែរ (កម្ពុជា) សូមចង្អុលភាសាអ្នក។ យើងនឹងហៅអ្នកបកប្រែភាសាមកជូន។ អ្នកបកប្រែភាសានឹងជួយអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។	Vietnamese  Tiếng Việt Hãy chỉ vào ngôn ngữ của quý vị. Một thông dịch viên sẽ được gọi đến, quý vị sẽ không phải trả tiền cho thông dịch viên.

PARA LOS PACIENTES QUE RESIDEN EN FLORIDA

La Administración de Atención Médica de Florida exige que los pacientes reciban la siguiente información:

- Para presentar una queja relacionada con los servicios que ha recibido, comuníquese con la línea directa de Atención de la Salud en el Hogar de la Administración de Atención Médica de Florida al 888.419.3456.
- Para denunciar abuso, negligencia o explotación, llame al 800.962.2873.
- Para denunciar un posible fraude a Medicaid, llame al 866.762.2237.

PARA LOS PACIENTES QUE RESIDEN EN MARYLAND

El Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland exige que los pacientes reciban la siguiente información:

- Puede comunicarse con Apria las 24 horas del día, todos los días de la semana al 888.492.7742.
- Si tiene alguna preocupación puede comunicarse con Apria al 800.260.8808.
- Para presentar una queja sobre los servicios que ha recibido, comuníquese con la línea directa del Departamento de Salud llamando al 800.492.6005.

PARA PACIENTES QUE RESIDEN EN CAROLINA DEL NORTE

La División de Regulación de los Servicios de Salud de Carolina del Norte exige que los pacientes reciban la siguiente información:

- Para denunciar una queja relacionada con los servicios que ha recibido, comuníquese con la línea directa de Quejas de la División de Regulación de los Servicios de Salud al 800.624.3004 (número gratuito en Carolina del Norte) o 919.855.4500.

PARA LOS PACIENTES QUE RESIDEN EN WASHINGTON

El Departamento de Salud del Estado de Washington exige que los pacientes reciban la siguiente información:

- Para presentar una queja relacionada con los servicios que ha recibido, comuníquese con la línea directa de Quejas del Departamento de Salud del Estado de Washington al 800.633.6328 o visite su sitio web en www.doh.wa.gov.
- Para acceder a una lista de proveedores habilitados, visite el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Washington www.doh.wa.gov.
- Para reportar sospechas de abuso de niños o adultos vulnerables, llame al 866-END-HARM (866.363.4276).

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para configurar su dispositivo y empezar a utilizarlo, llame a un entrenador de sueño de Apria.

877.265.2426

Apria tiene el compromiso de brindar una atención al paciente que sea segura y de calidad. Lo animamos a comunicar cualquier inquietud a su sucursal local de Apria. Si su inquietud no se resuelve, comuníquese con el equipo de Satisfacción del Paciente al: 800.260.8808.

Si es paciente de Kaiser, puede contactar al equipo de atención al cliente de Apria formado por expertos de Kaiser Permanente al: 888.452.4363.

¿PREGUNTAS?

