



**Si usted es un paciente que usa CPAP en su domicilio, por apneas del sueño, le aconsejamos leer lo siguiente.**

**Aplica para equipo Philips, ResMed u otra marca:**

### **A) Equipos de CPAP o máscaras Philips**

#### **- Limpieza diaria.**

Si ha estado enfermo de resfrío, COVID, neumonía o cualquier patología respiratoria el lavado o limpieza debe ser diario.

Link: Keeping it clean: CPAP hygiene; <https://www.usa.philips.com/c-e/hs/better-sleep-breathing-blog/better-sleep/keeping-it-clean-cpap.html>; visitado: 24 de marzo 2020.

**Debe lavar su máscara, su tubuladura, su humidificador si es que lo tiene y el filtro hasta que desaparezcan los síntomas de resfriado, gripe o virus cualquiera fuera éste.**

**Máscara:** Todas las áreas que entren en contacto con la piel deben limpiarse con una toalla húmeda con detergente suave y agua tibia. El objetivo es eliminar grasa, células muertas de la piel y sudor y mejorar la calidad del sellado. Enjuague suavemente con una toalla limpia y deje que la máscara se seque al aire. (También puede usar toallas prehumedecidas). **No use alcohol** (puede dañar los materiales)

**Humidificador:** si su equipo tiene humidificador debe lavar la cámara de agua en la pileta con agua jabonosa tibia. Enjuagar bien y drenar la mayor cantidad de agua posible. Vacíe el agua sobrante en lugar de dejarla reposar en la unidad todo el día y vuelva a llenarlo con agua limpia (idealmente, aunque no exclusivamente) destilada, justo antes de usarlo otra vez. Deje que la cámara del humidificador se seque al aire antes de volver a colocarlo. No se usa vinagre blanco para el lavado diario del humidificador.

- ***Limpieza semanal.***

Máscara y tubuladura: necesitan ser lavados completos una vez por semana para mantenerlos libres de polvo y gérmenes.

**Limpie la tubuladura, la máscara y el arnés**, sumergiéndolos en agua tibia y unas gotas de detergente suave sin amoníaco durante unos 5 minutos. Enjuague bien y deje secar al aire durante el día. Cuelgue la tubuladura asegurándose que gotee toda el agua (puede hacerlo por ejemplo en la ducha). La máscara y arnés se pueden secar al aire o colgarse, sin que le dé el sol directamente.

Tenga en cuenta que el arnés puede no lavarse seguido.

**Humidificador:** Cada dos semanas debe desinfectar el humidificador, sumergiéndolo en una solución (una parte de vinagre en cinco partes de agua) durante 30 minutos, enjuague bien y luego colóquelo al aire libre para que se seque. Si fuera posible luego de enjuagar muy bien, puede secar con una servilleta de papel además de dejarlo al aire libre, pero no bajo los rayos del sol.

Si su **filtro** es reutilizable retírelo y enjuáguelo con agua tibia de la canilla y séquelo con una toalla. Si su filtro no es reutilizable deberá ser reemplazado una vez al mes.

**B) Equipos de CPAP o máscaras de ResMed:**

Link de consulta: How to clean your CPAP equipment;  
<https://www.resmed.com/en-us/sleep-apnea/cpap-parts-support/cleaning-cpap-equipment/> visitado en: 24 de marzo 2020.

**Debe lavar su máscara, su tubuladura, su humidificador si es que lo tiene y el filtro hasta que desaparezcan los síntomas de resfriado, gripe o virus cualquiera fuera éste.**

- ***Limpieza diaria.***

**Máscara, tubuladura, humidificador de equipo Resmed.** Debe contar con un recipiente como fuentón o palangana para lavar los elementos de su equipo en forma diaria. Utilice agua potable tibia a una temperatura aproximada a 30 grados centígrados, debe contar con jabón en pan, 1 toalla grande para apoyar todo aquello que lave.

**Máscara, Arnés:** dentro de las máscaras tiene toda la serie AirFit, máscaras Swift, Mirage, Quattro, Pixi entre otras. Recuerde que los nombres suelen estar escritos en la misma máscara o en el arnés.

Recuerde que debe desmontar la máscara en las diferentes partes

En un recipiente, coloque los diferentes componentes. Frote suavemente con jabón y agua tibia y potable. **No use alcohol.**

Evite usar productos de limpieza más fuertes (ej: detergentes para platos, ya que pueden dañar la máscara o dejar residuos nocivos).

Enjuague nuevamente con agua tibia y potable.

Coloque los elementos sobre una superficie plana, encima de una toalla, para que se seque, evitando colocarlos a la luz solar.

No utilice jabones antibacterianos o jabones en polvo o líquido dado que pueden dañar la máscara, causar grietas, provocando irritación de la piel y disminuir el sellado de la máscara. Trate de evitar lavar en el lavarropa y/o secar en el secarropa dado que puede causar daños y la necesidad de reemplazo. Nunca planche el arnés ya que el material es sensible al calor y puede dañarse.

**Tubuladura:** En un recipiente, enjuague el interior y el exterior de la tubuladura con jabón suave y agua tibia y potable. Evite usar productos de limpieza más fuertes.

Enjuague nuevamente con agua tibia y potable.

Coloque la tubuladura sobre una superficie plana, encima de una toalla, para que se seque. Evite colocar a la luz solar.

**Humidificador:** enjuague la cámara del humidificador con agua tibia, potable con un poco de jabón suave. Evite usar productos de limpieza más fuertes. Enjuague nuevamente con agua potable tibia. Coloque la cámara del humidificador sobre una superficie plana, encima de una toalla, para que se seque. Evite colocarla bajo los rayos del sol. La cámara del humidificador siempre debe estar limpia, transparente y sin decoloración. Aquí NO se usa vinagre ni ninguna otra sustancia.

#### - ***Limpieza semanal***

**Máscara, arnés, tubuladura:** los mismos consejos que para el lavado diario.

**Humidificador:** Sumerja la cámara del humidificador en una solución (1 parte de vinagre blanco y 1 parte de agua) durante 15-20 minutos. Si el cuidado es semanal debe utilizar el vinagre blanco.

Después de remojar, enjuague bien con agua tibia y potable.

Coloque la cámara del humidificador sobre una superficie plana, encima de una toalla, para que se seque. Evite colocar a la luz solar directa.

Si su **filtro** es reutilizable retírelo y enjuáguelo con agua tibia de la canilla y séquelo con una toalla. Si su filtro no es reutilizable deberá ser reemplazado una vez al mes.

### **C) Si no tiene ninguna de esas marcas de CPAP**

Le aconsejamos siempre proceder a la limpieza del equipo con agua y jabón suave. Trate de no usar vinagre en el humidificador. Siga las instrucciones del fabricante.

Mantener limpieza diaria si cursa un resfrío, o semanal en caso de que no lo tenga, pero debe mantener la limpieza igualmente de su máscara, su tubuladura, su filtro, su arnés.

COVID-19: FAQs for Sleep Clinicians; American Academy of Sleep Medicine (AASM); <https://aasm.org/clinical-resources/covid-19-faq/>.

Germán Díaz-Santos. Carlos Matiz. Manuel Pacheco. Mauricio Orozco-Levi. Isabel Palacios. Franco Montufar Andrade. Ladys Blanquiceth. Claudia Díaz. Héctor Paul. Liliana Fernández. Posición de la Asociación Colombiana de Neumonología y cirugía de tórax sobre estudios en laboratorios de sueño durante la pandemia coronavirus 2020.