

Viajar con CPAP: Consejos para mantener tu tratamiento en vacaciones

Editorial SAOS México 25/07/2025

Viajar con una máquina CPAP (Presión Positiva Continua en la Vía Aérea) no tiene por qué ser complicado. De hecho, es fundamental continuar con tu terapia de apnea del sueño durante los viajes, ya que esta condición requiere tratamiento constante, igual que cualquier otra afección médica crónica¹. Con la planificación adecuada, puedes disfrutar de tus vacaciones sin interrumpir tu descanso. A continuación, te ofrecemos recomendaciones prácticas para usar tu CPAP en aviones, hoteles o campamentos, garantizando la continuidad de tu tratamiento mientras exploras el mundo.

Preparativos antes del viaje

- **Consulta con tu médico y obtén documentación:** Antes de viajar, habla con tu especialista del sueño sobre tus planes. Él podrá darte recomendaciones específicas según tu caso y destino². Pídele una carta médica que certifique que necesitas el CPAP y detalla tu diagnóstico, así como una copia de tu receta donde consten tu máquina, mascarilla y presión de tratamiento. Tener estos documentos a mano te ayudará a evitar contratiempos en aduanas y filtros de seguridad.
- **Empaque y repuestos:** Asegúrate de llevar **todo el equipo CPAP en tu equipaje de mano**. La mayoría de las aerolíneas permiten llevar dispositivos médicos como la CPAP en cabina sin que cuenten como parte del límite de equipaje de mano³. Llevarlo contigo reduce riesgos de daño o pérdida. Empaca el dispositivo en su estuche de viaje, junto con todos los accesorios: mascarilla, manguera, fuente de alimentación y filtros adicionales. También incluye piezas de repuesto importantes (por ejemplo, un cojín de mascarilla extra y correas del arnés), especialmente si vas a lugares donde sería difícil o costoso obtener repuestos en caso de emergencia³.
- **Adaptadores de corriente y energía:** Verifica el tipo de enchufe y voltaje del país que visitarás. Los dispositivos CPAP modernos suelen funcionar con distintos voltajes globales, pero necesitarás llevar **adaptadores de enchufe universales** para conectar tu equipo en el extranjero⁴. Considera empaquetar un **cable de extensión**, así podrás enchufar tu CPAP fácilmente incluso si la toma de corriente en tu hotel está lejos de la cama⁴. Además, llevar una **batería externa portátil** es muy recomendable: te servirá en caso de cortes de luz, noches en transporte o estancias donde no haya electricidad disponible⁴. Asegúrate de que cualquier batería cumpla con las regulaciones de vuelo (por ejemplo, en EE. UU. la TSA y aerolíneas requieren que las baterías de

litio estén por debajo de cierto límite de Wh para llevarlas a bordo).

- **Higiene y agua del humidificador:** Si tu CPAP tiene humidificador, **usa agua destilada** habitualmente para evitar depósitos minerales. Durante el viaje, puedes llevar una botella pequeña de agua destilada en el equipaje facturado para usarla en tu destino. Si no consigues agua destilada, utiliza agua embotellada apta para consumo y limpia el humidificador con mayor frecuencia durante esos días, para evitar acumulación de residuos; al regresar a casa, retoma el uso regular de agua destilada⁵. Empaca también toallitas limpiadoras o un kit de higiene CPAP de viaje para mantener tu mascarilla y tubing limpios mientras estés fuera.



Viajar en avión con CPAP

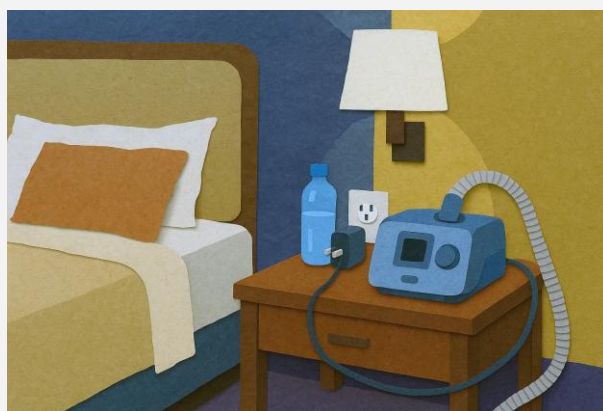
Viajar en avión requiere algunas consideraciones adicionales para tu CPAP, pero con preparación no tendrás inconvenientes:

- **Comunícate con la aerolínea por adelantado:** Si planeas usar tu CPAP durante un vuelo (por ejemplo, en vuelos nocturnos de larga duración), avisa a la aerolínea con anticipación. Algunas aerolíneas requieren una autorización previa o formulario para permitir dispositivos médicos en cabina, e incluso podrían solicitar ver una etiqueta en el dispositivo que certifique que es *“apto para uso en aeronave”*. Consulta la política específica de tu aerolínea y obtén por escrito cualquier permiso especial si es necesario. Lleva esa confirmación el día del vuelo⁶.
- **Pasando por seguridad aeroportuaria:** Al pasar el control de seguridad, es probable que te pidan sacar la máquina CPAP de su estuche para escanearla por separado. Colócala en una bolsa plástica transparente dentro de la bandeja para mantenerla limpia. Ten a mano la carta médica o receta que explique la necesidad del aparato; esto ayuda a los agentes a comprender que se trata de un dispositivo médico necesario³. *Tip:* Los rayos X de seguridad no dañarán tu CPAP, así que no te preocupes por ello; sin embargo, llevar la documentación médica mencionada te facilitará el proceso en caso de preguntas adicionales por parte del personal de seguridad⁵.
- **Equipaje de mano dedicado:** Como mencionamos, tu CPAP debe viajar **contigo en cabina**. En muchos países (incluido México) los equipos médicos como el CPAP **no cuentan como equipaje**

de mano adicional, por lo que puedes llevarlos gratis aparte de tu maleta de mano². Aun así, verifica esta política con tu aerolínea específica para estar seguro. Nunca despaches tu CPAP en equipaje documentado, ya que existe riesgo de daños o extravío en la bodega.

- **Uso del CPAP durante el vuelo:** Si vas a usar el CPAP en pleno vuelo, **lleva baterías suficientes** para toda la duración del viaje (cargadas al 100%). Aunque algunas aeronaves ofrecen enchufes en los asientos, no siempre están disponibles o pueden no soportar dispositivos médicos de alto consumo. De hecho, ciertas aerolíneas internacionales solicitan que el pasajero cuente con baterías para al menos un **150% del tiempo de vuelo** si piensa usar su CPAP a bordo, en lugar de depender de la toma de corriente del avión⁶. **No uses el humidificador con agua mientras estés en el avión**, ya que la turbulencia podría provocar derrames y dañar el equipo⁶. Puedes desactivar la humidificación durante el vuelo (o usar un sistema de humidificación sin agua si tu modelo lo ofrece). Por último, coloca tu CPAP debajo del asiento delantero o en un compartimento seguro durante el despegue y el aterrizaje, igual que cualquier aparato electrónico, para evitar que se golpee.
- **Comodidad y descanso a bordo:** Intenta conseguir un asiento cómodo y, de ser posible, cerca de una toma de corriente si planeas usarla (p. ej., asientos junto al pasillo en algunas aerolíneas). Lleva

contigo una máscara nasal o cojín que te resulte fácil de poner y quitar, ya que quizás debas retirarla brevemente si hablas con la tripulación. No olvides ajustar tu reloj interno: si viajas a una zona con huso horario diferente, comienza a adecuar tus horarios de sueño unos días antes para minimizar el *jet lag*. Durante el vuelo, prioriza dormir las horas necesarias; idealmente intenta mantener unas 7–8 horas de sueño por noche, y nunca menos de 6 incluso en viajes⁴.



Uso de CPAP en hoteles

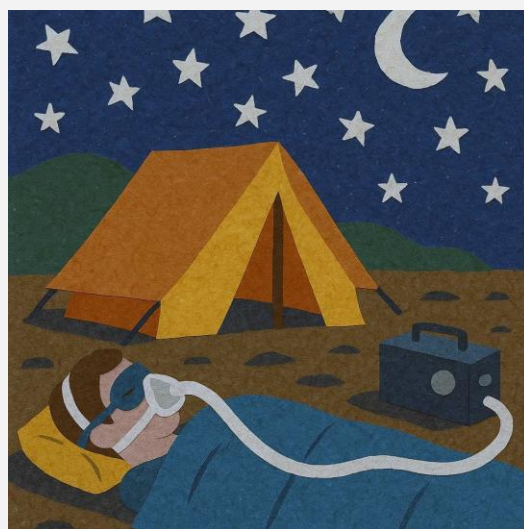
Dormir fuera de casa, ya sea en hoteles, casas de alquiler o en casa de familiares, no debe impedirte seguir con tu terapia:

- **Comprueba tu habitación:** Al llegar, identifica un enchufe adecuado cerca de la cama. Si la distribución no es conveniente, utiliza el cable de extensión que empacaste para colocar el CPAP en tu buró/mesita de noche sin problemas. Algunos hoteles internacionales pueden ofrecer enchufes múltiples o adaptadores; infórmate con anticipación si tu hotel

cuenta con esas facilidades para huéspedes con aparatos médicos.

- **Mantén tu rutina de higiene del sueño:** Intenta recrear en lo posible el ambiente al que estás acostumbrado. Si usas un humidificador CPAP, aprovecha el agua destilada que llevaste o adquiere agua destilada localmente. En caso de no conseguirla, usa agua embotellada y asegúrate de limpiar el humidificador diariamente para evitar depósitos (por ejemplo, enjuagando el tanque y dejándolo secar cada mañana)⁵. Continúa con tus horarios regulares de sueño y aplica las mismas medidas de higiene del sueño que en casa (habitación oscura, temperatura cómoda, tapones o antifaz si el entorno es ruidoso o luminoso, etc.).
- **Seguridad del equipo:** Guarda tu CPAP en su estuche cuando no lo uses, para protegerlo del polvo o de posibles golpes. Si el servicio de limpieza del hotel va a entrar, podría ser buena idea guardar la máquina para evitar que accidentalmente la desconecten o la tiren de donde esté. Además, siempre es útil llevar un adaptador multi-toma o regleta si necesitas conectar más de un dispositivo (ej. CPAP y cargador de celular) en una habitación con escasos enchufes.
- **Continuidad del tratamiento:** No bajes la guardia solo porque estés de vacaciones. Recuerda que el beneficio del CPAP se mantiene con su uso **todas las noches**; incluso una o dos noches sin usarlo pueden hacer que regresen los síntomas

de apnea (somnolencia diurna, fatiga, ronquidos) afectando tu disfrute del viaje. Por lo tanto, sé disciplinado y usa tu CPAP cada noche, tal como lo harías en casa².



Uso de CPAP al acampar o en campamentos

Si tus vacaciones incluyen contacto con la naturaleza —acampar en bosques, montañas o viajar en autocaravana—, seguir con el tratamiento CPAP también es viable. Aquí te damos algunos consejos para entornos sin red eléctrica:

- **Fuentes de energía portátiles:** Para campamentos sin electricidad, una **batería de respaldo** es esencial. Existen baterías portátiles diseñadas para CPAP que pueden proporcionar varias noches de energía. Verifica la compatibilidad de la batería con tu modelo de CPAP y cárgala por completo antes del viaje. Si vas en coche, considera adquirir un **convertidor de corriente (12V/24V)** que te permita alimentar o recargar el CPAP desde la toma del encendedor del vehículo⁵. Para estancias prolongadas al

aire libre, también hay **kits solares** que pueden recargar baterías CPAP durante el día mediante paneles solares portátiles, asegurando energía renovable para las noches¹.

- **Equipos de viaje más compactos:** Evalúa la posibilidad de usar un **CPAP de viaje**. Hay máquinas CPAP ultraligeras y más pequeñas especialmente pensadas para viajeros, que funcionan tan bien como las de uso doméstico pero ocupan menos espacio. Estos dispositivos portátiles a menudo tienen baterías integradas o accesorios de batería, y algunos incluso vienen con humidificadores opcionales sin agua. Si viajas frecuentemente en plan de camping, puede valer la pena invertir en uno de estos equipos.
- **Protección del dispositivo y comodidad:** Cuando acampes, ubica tu CPAP en un lugar seguro dentro de la tienda de campaña o camper. Mantén el equipo protegido de temperaturas extremas, polvo excesivo y humedad. En climas fríos, las baterías pueden descargarse más rápido; mantenlas a una temperatura moderada (p. ej., guardándolas dentro de tu saco de dormir durante la noche) para preservar su rendimiento. Si la altitud de tu destino es muy elevada (por ejemplo, alpinismo o campings en montañas), ten en cuenta que la presión de tu CPAP podría requerir un ajuste. Algunos dispositivos lo hacen en forma automática, pero si no estás seguro,

consulta con tu proveedor médico cómo calibrar tu CPAP para altitudes mayores³

- **No descuides la limpieza:** Aunque estés en el campo, intenta mantener la limpieza de tu equipo. Lava tu mascarilla con agua y jabón suave cuando puedas, o utiliza las toallitas desinfectantes de viaje. Airea el tubo al sol si es posible para que se seque y evita que entre suciedad en las conexiones. Un CPAP limpio no solo es más saludable, sino que funcionará mejor durante todo el viaje.

Recomendaciones internacionales (perspectiva desde México)

Las recomendaciones para viajar con CPAP son muy similares a nivel internacional. Desde México hacia cualquier destino global, considera que en la mayoría de los países los **dispositivos CPAP se consideran equipaje médico permitido**, tanto en vuelos nacionales como internacionales. Por ejemplo, en Estados Unidos las autoridades garantizan por ley tu derecho a llevar y usar el CPAP en aviones, siempre que el dispositivo tenga una etiqueta que certifique su aprobación para uso en vuelo por la FAA (Administración Federal de Aviación)⁶. De igual forma, en la Unión Europea y otras regiones, las aerolíneas suelen exceptuar al CPAP del límite de equipaje de mano y permiten su utilización a bordo con batería. **Prepárate con traducciones si es necesario:** si viajas desde México a un país con otro idioma, lleva tu carta médica y documentación en inglés (u otro idioma relevante) además de en español, para que el personal de seguridad o aduanas en el extranjero las entienda fácilmente. Infórmate

sobre los tipos de enchufe y voltaje del país de destino (en México usamos enchufes tipo A/B a 127V; en Europa, por ejemplo, predominan tipo C/F a 220-240V) y lleva los adaptadores apropiados. Finalmente, considera adquirir un seguro de viaje que cubra equipamiento médico, de modo que tu CPAP esté protegido en caso de pérdidas o eventualidades en el extranjero.

Con una buena planificación, viajar con tu CPAP y mantener tu tratamiento durante las vacaciones es totalmente factible. No permitas que la apnea del sueño frene tus ganas de conocer el mundo. Siguiendo estos consejos – desde empacar correctamente hasta prever cómo usar tu CPAP en aviones, alojamientos o bajo las estrellas– podrás disfrutar de un sueño reparador cada noche y así aprovechar al máximo cada día de tu viaje.

¡Felices vacaciones y dulces sueños!

Bibliografía

1. Childers, L. (2023, 22 de agosto). *Three-quarters of People with Sleep Apnea Travel with their CPAP Machines. Here's How*. SleepApnea.org – American Sleep Apnea Association. Recuperado de <https://www.sleepapnea.org/sleep-news/75-percent-of-people-with-sleep-apnea-travel-with-cpap-machines/>
2. Reyes-Zúñiga, M. et al. (2021). *Apnea obstructiva del sueño. Un manual clínico para todos*. Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER). ISBN: 978-607-99365-0-1
3. Intus Healthcare. (2024, 10 de abril). *¿Puedo viajar con mi máquina CPAP?* Blog de Intus Healthcare España.

Recuperado de

<https://www.intushealthcare.com/es-es/blog/puedo-viajar-con-mi-maquina-cpap/>

4. Philips. (s.f.). *Viajar con apnea del sueño*. Philips México – Cuidado de la Salud en el Hogar. Recuperado de <https://www.philips.com.mx/c-e/hs/sleep-apnea-therapy/traveling-with-sleep-apnea.html>
5. ResMed. (s.f.). *Viajar con CPAP no tiene por qué ser complicado. ¡Entienda!* Blog de ResMed México. Recuperado de <https://www.resmed.mx/blog/viajar-con-cpap>
6. Foley, L. (2025, 10 de julio). *Does a CPAP Machine Count as a Carry-On?* Sleep Foundation. Recuperado de <https://www.sleepfoundation.org/cpap/does-a-cpap-machine-count-as-a-carry-on>