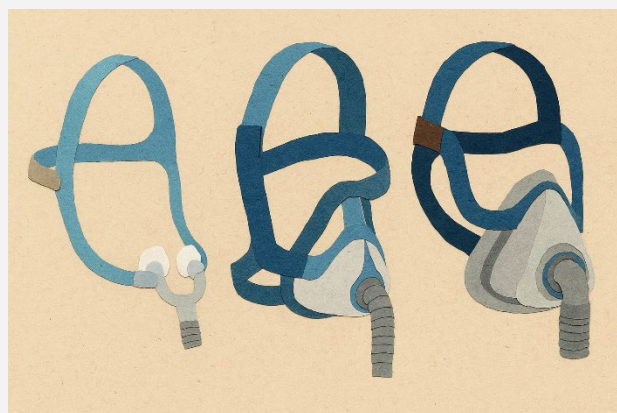


Telemedicina y AOS: ¿Cómo mejora el seguimiento remoto?

Editorial SAOS México 22/09/2025

La terapia con **CPAP** (presión positiva continua en la vía aérea) es el tratamiento estándar más eficaz para la apnea obstructiva del sueño. Sin embargo, muchos pacientes tienen dificultades para adaptarse debido a incomodidades con la mascarilla. De hecho, aproximadamente la **mitad de los usuarios de CPAP experimentan efectos secundarios relacionados con la mascarilla**, como fugas de aire, dolor en puntos de apoyo, irritación en el puente nasal, congestión y sequedad nasal o bucal¹. La **adherencia al tratamiento** depende en gran medida de elegir una mascarilla adecuada a cada persona¹. **Seleccionar correctamente el tipo y tamaño de mascarilla** puede mejorar la comodidad, reducir esos efectos secundarios y asegurar que aproveches al máximo tu CPAP¹.



Tipos de mascarillas CPAP

Existen **diferentes tipos de mascarillas** para CPAP, diseñadas para adaptarse a diversas necesidades y preferencias del paciente. A continuación se comparan los principales modelos:

- **Mascarilla de almohadillas nasales (nasal pillow):** Es la más pequeña y ligera. Con un diseño minimalista que se apoya directamente en las fosas nasales, ofrece la **mayor sensación de libertad**. Suele ser preferida por pacientes con *claustrofobia* o que desean mínima obstrucción visual, ya que no cubre

gran parte del rostro²³. También resulta conveniente para quienes usan anteojos o leen antes de dormir, pues **no bloquea el campo de visión**³. Además, tiende a sellar bien incluso si hay vello facial (barba o bigote) debido a su contacto limitado con la piel³. **Como desventaja**, dirige el aire a presión **directamente a la nariz**, lo que puede resultar *incómodo con presiones muy altas* de CPAP³. Tampoco es adecuada si acostumbras **respirar por la boca** al dormir, a menos que utilices una banda de sujeción en la mandíbula para mantener la boca cerrada y evitar fugas.

- **Mascarilla nasal:** Es una mascarilla de forma triangular que **cubre toda la nariz**. Es posiblemente la más común y versátil, ofreciendo un buen equilibrio entre comodidad y eficacia. Al no ser tan voluminosa como las faciales completas, permite mayor movilidad al dormir. Este tipo de mascarilla **dispersa el flujo de aire de forma menos directa** que las

almohadillas, por lo que muchos la encuentran más cómoda si su **CPAP tiene ajustes de alta presión**. De hecho, suele recomendarse una mascarilla nasal convencional cuando la presión terapéutica es elevada (p. ej., ≥ 10 cmH₂O). Está indicada para quienes **respiran principalmente por la nariz** durante el sueño. **Inconvenientes:** puede resultar incómoda si duermes *boca abajo* (por la presión del dispositivo contra la almohada) y suele interferir con el uso de anteojos, haciendo difícil leer o ver televisión con la mascarilla puesta. Además, en usuarios con barba o bigote, a veces cuesta lograr un sellado perfecto y pueden ocurrir fugas de aire por los bordes.

- **Mascarilla oronasal (facial completa):** Cubre tanto la nariz como la boca. Es la mejor opción para **respiradores bucales**, es decir, personas que duermen con la boca abierta o que tienen congestión nasal crónica². Al cubrir ambas vías, **asegura la entrega del aire CPAP aunque respire por la boca**, evitando la fuga bucal. También suele recomendarse en casos de ajustes de **presión muy alta**, donde una mascarilla más grande puede distribuir mejor el flujo de aire. **Como contrapartida**, es el tipo más **voluminoso** y puede resultar menos cómodo. Algunas personas sienten *sensación de claustrofobia* con las mascarillas faciales completas, por la mayor superficie de contacto³. Un ajuste cuidadoso de las correas y el tamaño correcto es fundamental en este modelo

para prevenir fugas (al aumentar el área de sellado, también aumenta la posibilidad de escape de aire si no se sella bien)². No suele ser ideal para quienes duermen **boca abajo**, ya que la propia máscara ejercerá presión incómoda contra la cama en esa posición².

Nota: Existen también mascarillas **faciales totales** (tipo *casco* que cubre toda la cara) y diseños híbridos menos comunes, reservados para **necesidades muy específicas**. Por ejemplo, una mascarilla facial total se utiliza raramente, solo cuando el paciente **no tolera ninguno de los modelos estándar** o requiere un diseño especial¹. En general, estas opciones especiales son poco usadas en la terapia CPAP cotidiana, por lo que nos centraremos en los tres tipos principales mencionados arriba.



¿Cómo elegir la mascarilla adecuada?

Al momento de **escoger tu mascarilla CPAP ideal**, debes considerar **varios criterios**

personales para encontrar la que mejor se adapte a ti:

- **Forma de respirar (nariz o boca):** Tu patrón de respiración nocturna es un factor clave. Si sueles **respirar por la boca** al dormir o tienes la nariz frecuentemente tapada, una mascarilla **oronasal** será probablemente la más efectiva para evitar fugas y mantener la terapia (ya que cubre ambas vías)¹. En cambio, si puedes dormir respirando cómodamente solo por la nariz, generalmente se recomienda iniciar con una **mascarilla nasal** o de almohadillas nasales, que tienden a ser mejor toleradas y ofrecen suficiente eficacia en esos casos¹. Recuerda que incluso si prefieres una nasal, pero abres la boca involuntariamente al dormir, podrías añadir un *sujetador de mandíbula* para mantener la boca cerrada y evitar perder aire.
- **Comodidad y ajuste:** Cada rostro es distinto, por lo que la **misma mascarilla no le sirve igual a todo el mundo**³. Es importante probar diferentes modelos y **tallas** hasta encontrar la que se adapte correctamente a la forma de tu cara³. Una mascarilla bien ajustada debe formar un sello que evite fugas sin necesidad de apretar demasiado las correas. **No debe doler ni dejar marcas profundas** en la piel³. Si por obtener un buen sello tienes que apretarla al punto de dejarte marcas rojas muy pronunciadas por la mañana, es señal de que *esa mascarilla no es del tamaño*

o estilo adecuado para ti. En tal caso, conviene probar otro tamaño o modelo antes que seguir apretando. Puedes solicitar asistencia a tu proveedor médico o técnico de sueño para que te oriente en el ajuste correcto³. *Tip:* Existen **protectores acolchados** o apósitos de hidrogel para colocar en el puente nasal u zonas de apoyo si notas irritación, pero no sustituyen un buen ajuste.

- **Sensación de claustrofobia:** Si te preocupa sentirte *encerrado* o ansioso con la mascarilla, opta por los **diseños más minimalistas**. Las mascarillas de almohadillas nasales, por ejemplo, ocupan muy poco espacio facial y suelen ser las mejor toleradas en pacientes claustrofóbicos². También podrías practicar usarlas mientras estás despierto y relajado (viendo TV, por ejemplo) para acostumbrarte a la sensación. Si a pesar de todo sigues experimentando claustrofobia, **considera cambiar de estilo** de mascarilla; a veces pasar de una mascarilla oronasal a una nasal pequeña (o viceversa) hace una gran diferencia en comodidad³.
- **Posición al dormir y movilidad:** Tu postura favorita para dormir influye en qué mascarilla te conviene. Por ejemplo, si duermes habitualmente **de lado**, busca mascarillas con tubos flexibles y arnés estable que no se desplacen con el roce de la almohada. Algunos modelos nasales tienen el tubo conectado en la

parte superior de la cabeza, lo que los hace más cómodos para dormir de lado o moverse sin tirar del tubo. Si en cambio duermes **boca abajo**, probablemente debas **evitar las mascarillas oronasales** grandes, ya que ejercerán presión incómoda; una mascarilla nasal pequeña podría permitirte girar la cabeza más fácilmente. Para **“dormidores activos”** que se mueven mucho durante la noche, son preferibles los sistemas más ligeros o con anclajes firmes, de modo que mantengan el sello a pesar de los cambios de postura.

- **Vello facial (barba o bigote):** El vello puede interferir con el sello de la mascarilla. Si usas barba o bigote y no planeas afeitarlo, tenlo en cuenta al elegir. En general, las **almohadillas nasales** suelen ser las más indicadas para usuarios con barba, ya que hacen menos contacto alrededor de la boca y mentón. Las mascarillas nasales o faciales completas pueden perder aire por las zonas con vello. Aun así, existen mascarillas con diseños específicos o sellos de tela que a veces logran adaptarse sobre barbas cortas, pero quizá debas probar cuál funciona en tu caso.
- **Presión de terapia CPAP:** Finalmente, considera la **presión de aire** que tienes configurada en tu CPAP. Con presiones altas (por ejemplo, superiores a 12–15 cmH₂O), algunos pacientes sienten más comfortable una mascarilla nasal

estándar o una oronasal, ya que distribuyen el flujo en un área mayor. Por el contrario, las mascarillas de almohadilla nasal enfocan todo el aire en las fosas nasales y pueden sentirse fuertes a alta presión. Si tu presión es baja o moderada, cualquiera de los tipos podría funcionarte bien desde el punto de vista de la entrega de aire. En cualquier caso, **la mascarilla debe ser capaz de soportar la presión sin generar fugas**: si notas que a cierta presión tu mascarilla actual comienza a tener fugas que no puedes corregir, consulta con tu proveedor, pues quizás necesites otro modelo más adecuado para ese nivel de presión.



Consejos para reducir efectos secundarios

Elegir correctamente tu equipo CPAP (mascarilla adecuada, buen ajuste y

complementos como el humidificador) te ayudará a **minimizar los efectos secundarios** más frecuentes del tratamiento:

- **Fugas de aire y sequedad nasal:** Una mascarilla bien seleccionada evita fugas de aire hacia los ojos o el exterior. Las *fugas* no solo reducen la eficacia del CPAP, sino que pueden **resecar la nariz** e incluso causar irritación en los ojos si el aire escapa hacia arriba³. Para prevenir esto, asegúrate de usar una mascarilla del tamaño correcto y ajustarla lo suficiente para sellar, pero **sin excederte en la tensión** de las correas³. Si pese a un buen ajuste notas sequedad o congestión nasal, considera añadir un **humidificador térmico** a tu CPAP: mantener las vías aéreas húmedas aliviará estas molestias y protege la mucosa nasal³. También puede ayudar aplicar suero fisiológico o spray salino nasal antes de dormir, especialmente en ambientes secos.
- **Irritación de la piel y marcas de presión:** Es relativamente común al inicio del tratamiento notar enrojecimiento o molestias en la piel donde apoya la mascarilla. Para evitar **lesiones en el puente nasal u otras áreas**, verifica que **no estés apretando demasiado las correas**. Las *erosiones faciales* suelen deberse a un exceso de presión de la mascarilla contra la piel⁴. Si no logras un buen sello sin lastimar la piel, prueba **otro modelo o tamaño de mascarilla** que se adapte mejor a tu cara⁴. También puedes utilizar protecciones como

forros de tela, apósitos de hidrogel o vaselina líquida en las zonas de apoyo para reducir la fricción e hidratar la piel⁴. Recuerda lavar bien tu cara por las mañanas y aplicar crema hidratante para ayudar a aliviar cualquier marca.

- **Adaptación y comodidad general:** Los primeros días con CPAP pueden requerir paciencia. Si sientes **claustrofobia o ansiedad**, intenta ponerte la mascarilla en momentos de relajación durante el día para acostumbrarte gradualmente. Practica la respiración lenta y profunda con la mascarilla puesta mientras estás despierto. Con el tiempo, la mayoría de los usuarios se adaptan y la sensación de extrañeza desaparece. Si persiste la incomodidad tras un par de semanas, consulta con tu médico: a veces *un cambio de mascarilla* (por ejemplo, a un modelo más abierto) puede resolver el problema³.

No te rindas: una vez que encuentres la mascarilla ideal para ti, notarás que puedes dormir mejor y los efectos secundarios se reducen significativamente, permitiéndote beneficiarte plenamente del tratamiento CPAP.

Conclusión: *La mascarilla correcta marca la diferencia.* Dedica tiempo a probar las opciones disponibles y apóyate en profesionales de la salud o del sueño para elegirla. Una **buena elección** te brindará mayor comodidad, menos efectos adversos y, por tanto, **mejor cumplimiento** de tu terapia CPAP¹. Con el equipo adecuado, podrás dormir seguro, respirar bien

y mejorar tu calidad de vida sin que la mascarilla se interponga en el camino.

Bibliografía

1. Blanco, M., Schonfeld, S., & Borsini, E. (2020). *Selección de máscaras para el tratamiento con CPAP en el síndrome de apneas obstructivas del sueño*. **Revista Americana de Medicina Respiratoria**, 20(1). Recuperado de https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-236X2020000100014
2. ResMed. (s. f.). *¿Cómo elegir la mascarilla de CPAP ideal?* [Entrada de blog]. Recuperado de <https://www.resmed.mx/blog/guia-cpap-eleccion-de-la-mascarilla>
3. Mayo Clinic Staff. (2023). *Dispositivos de presión positiva continua: consejos para evitar 10 problemas frecuentes*. Mayo Clinic. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sleep-apnea/in-depth/cpap/art-20044164>
4. Quirónsalud. (s. f.). *Efectos secundarios más habituales del tratamiento con CPAP y sus soluciones más frecuentes*. Hospital Universitario Quirónsalud Madrid. Recuperado de <https://www.quironsalud.com/hospital-madrid/es/cartera-servicios/neumologia/escuela-pacientes/sindrome-apnea-sueno/efectos-secundarios-habituales-tratamiento-cpap-soluciones>