



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome

Cómo usar correctamente su máscara de respiración artificial

Acostumbrarse a usar su máscara de respiración artificial puede tomar un tiempo. Es normal sentirse incómodo al principio. Se acostumbrará a la máscara a medida que la use más seguido. A continuación, algunas sugerencias para ayudarlo a acostumbrarse a usar su máscara de respiración.

¿POR QUÉ DEBO USAR LA MÁSCARA DE RESPIRACIÓN CUANDO DUERMO?

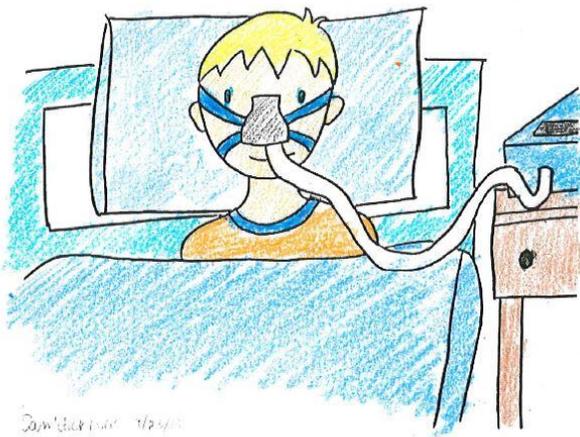
Su máscara de respiración lo ayuda a respirar más fácilmente mientras duerme. Es importante usarla todas las noches para que se sienta descansado y se puede concentrar en el día que comienza.

¿POR CUÁNTO TIEMPO DEBO USAR LA MÁSCARA?

Debe usar su máscara de respiración desde que se va a dormir hasta que se despierta.

¿CUÁNDO ME ACOSTUMBRARÉ A LA MÁSCARA?

Se acostumbrará a la máscara a medida que la use más seguido. Puede ser incómoda al principio, pero no dolerá.



Su máscara de respiración lo ayuda a respirar más fácilmente durante la noche. Con práctica, usará correctamente su máscara y se sentirá mejor en la mañana.

¿CUÁNDO ME ACOSTUMBRARÉ A LA MÁSCARA?

- **Pídale a su médico o familia que lo ayuden a colocarse la máscara.** Esto puede ayudar a mantener la máscara colocada por más tiempo. También puede hacer que la máscara se sienta más cómoda.
- **Comience a usar la máscara durante unos minutos.** Comience por usarla durante 1 minuto. Luego, intente usarla entre 2 y 3 minutos. Se acostumbrará a la máscara a medida que la use más durante períodos de tiempo más largos.
- **Use su máscara mientras ve televisión o hace algo divertido.** No necesita encender el respirador. Simplemente use la máscara para comenzar a acostumbrarse a ella.
- **Cuando se sienta cómodo usando la máscara mientras hace algo divertido, intente usarla mientras duerme una siesta.**
- **Cuando se sienta cómodo usando la máscara mientras duerme una siesta, úsela de noche mientras duerme.**
- **Si su máscara le resulta incómoda, avísele a su médico.** Su médico puede ayudarlo a colocarla mejor o a elegir otra.
- **Si la máscara le provoca goteo nasal o sequedad en la nariz, use un aerosol salino antes de ir a dormir.** El aerosol salino es un aerosol que se usa en la nariz para disminuir el goteo o la sequedad.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE MI MÁSCARA?

- **Sleep Education**
<https://goo.gl/sPsJ2P>
- **American Association of Sleep Technologists**
<https://goo.gl/1gPRpg>