

## El síndrome vespertino

Es común que las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer experimenten un aumento de confusión, ansiedad, agitación, caminar de un lado a otro y desorientación que empieza al anochecer y continúa durante toda la noche. Comúnmente se conoce por el nombre de síndrome vespertino o síndrome de ocaso. No es conocida la causa precisa, pero hay varios factores que posiblemente contribuyan a él.

### Factores que pueden causar el síndrome vespertino:

- El agotamiento mental y físico que surge a lo largo de un día cuando de tratar de manejar un entorno desconocido o confuso.
- Los comportamientos no verbales de los demás, sobre todo si hay estrés o frustración, que pueden contribuir sin querer al nivel de estrés de la persona viviendo con Alzheimer.
- Una iluminación reducida puede aumentar las sombras y hacer que la persona con Alzheimer malinterprete lo que ve y se agite más.

### Consejos que pueden ayudar a los cuidadores a manejar el síndrome vespertino:

- Descanse lo suficiente para que tenga menos predisposición a mostrar un comportamiento no verbal no deseado.
- Programe actividades tales como citas médicas, viajes y baños en la mañana o en las primeras horas de la tarde, cuando la persona viviendo con demencia está más alerta.
- Intente mantener una rutina regular que incluye actividades que la persona disfruta. Cuando sea posible y apropiado, incluya paseos o tiempo afuera a la luz del sol.
- Tome notas de lo que sucede antes de eventos de síndrome vespertino y trate de identificar lo que lo provoca.
- Reduzca la estimulación durante las horas de la tarde (tales como la televisión, hacer tareas, música fuerte, etc.). Estas distracciones pueden aumentar la confusión de la persona.
- Prepare una comida más grande al almuerzo y una más ligera a la cena.
- Mantenga la casa bien iluminada por la noche. Una iluminación adecuada puede reducir la confusión de la persona.
- No restrinja físicamente a la persona, esto puede empeorar la agitación.

- Intente identificar actividades que tranquilizan a la persona, como escuchar música relajante, ver fotos o ver una película favorita.
- Permita que la persona camine de un lado a otro, según sea necesario, bajo supervisión.
- Dé un paseo con la persona para ayudar a reducir su inquietud.
- Hable con el médico acerca del mejor horario para tomar los medicamentos.
- Cuando las intervenciones conductuales y los cambios ambientales no funcionan, hable sobre la situación con su médico.

TS-0030-S | Actualizada en junio de 2023