

Problemas de sueño y síndrome de ocaso

El síndrome de ocaso es una confusión aumentada que las personas con Alzheimer y demencia pueden experimentar por el atardecer hasta la noche. A veces llamado "sundowner's syndrome" en inglés, no es una enfermedad sino un conjunto de síntomas o comportamientos relacionados con la demencia que pueden incluir dificultad para dormir, ansiedad, agitación, alucinaciones, pasear y desorientación. Aunque no se sabe la causa exacta, el síndrome de ocaso puede ocurrir debido a la progresión de la enfermedad y cambios en el cerebro.

- ▶ [Factores que pueden contribuir a la dificultad para dormir y el síndrome de ocaso](#)
- ▶ [Consejos que pueden ayudar a manejar problemas de sueño y el síndrome de ocaso](#)
- ▶ [Si la persona está despierta y molesta](#)

Factores que pueden contribuir a la dificultad para dormir y el síndrome de ocaso

- Cansancio mental y físico de un día lleno de actividades.
- Navegar en un entorno nuevo o confuso.
- Un "reloj corporal" confundido. La persona con Alzheimer puede sentirse cansada durante el día y despierta por la noche.
- Poca luz puede aumentar las sombras, ocasionando confusión en lo que vea la persona. Puede experimentar alucinaciones y volverse más agitada.
- Darse cuenta de estrés o frustración en los que la rodean puede causar que la persona con demencia se vuelva estresada también.

- Soñar mientras duerme puede causar desorientación, incluyendo confusión sobre lo que es un sueño y lo que es real.
- Menos necesidad de sueño, lo cual es común entre adultos mayores.

Consejos que pueden ayudar a manejar problemas de sueño y el síndrome de ocaso

Comparta sus experiencias y encuentre apoyo

Únase a ALZConnected®, una comunidad gratuita en línea diseñada para personas viviendo con demencia y los que los cuidan. Publique preguntas sobre temas relacionados con la demencia, ofrezca apoyo y cree grupos públicos y privados acerca de temas específicos.

Únase ahora

- Anime a la persona con demencia a descansar bien.
- Programe actividades tales como citas médicas, viajes y baños por la mañana o por las horas tempranas de la tarde cuando la persona con demencia esté más alerta.
- Fomente una rutina regular de despertarse, comer y acostarse.
- Cuando sea posible, pase tiempo afuera a la luz del sol durante el día.
- Tome notas sobre lo que pasa antes de eventos de síndrome de ocaso e intente identificar provocaciones.
- Reduzca estimulación durante las horas de la noche. Por ejemplo, evite ver la tele, hacer quehaceres o escuchar música fuerte. Estas distracciones pueden añadir a la confusión de la persona.

- Ofrezca una comida más grande en la hora del almuerzo y una comida más ligera por la noche.
- Mantenga la casa bien iluminada por la noche para ayudar a reducir la confusión de la persona.
- Intente identificar actividades que son relajantes para la persona, tales como música tranquila, ver fotos o ver una película favorita.
- Vaya por una caminata con la persona para ayudar a reducir su inquietud.
- Hable con el médico de la persona sobre las mejores horas del día para tomar medicamentos.
- Intente limitar siestas durante el día si la persona tiene dificultades para dormir por la noche.
- Reduzca o evite el alcohol, la cafeína y nicotina, los cuales pueden afectar la habilidad de dormir.
- Si estas sugerencias no ayudan, discuta la situación con el médico de la persona.

Hable con un médico sobre problemas de sueño

Discuta problemas de sueño con un médico para ayudar a identificar causas y posibles soluciones. Afecciones físicas, tales como infecciones urinarias o problemas de incontinencia, síndrome de piernas inquietas o apnea del sueño, pueden causar o empeorar problemas de sueño. Para problemas de sueño debidos primariamente a la enfermedad de Alzheimer, la mayoría de los expertos promueven el uso de medidas no fármacos en vez de medicamentos. En algunos casos cuando los enfoques no fármacos fallan, se puede recetar medicamentos para agitación durante las horas tardías de la tarde y la noche. Trabaje con un médico para aprender los riesgos y beneficios de los medicamentos antes de tomar una decisión.

Si la persona está despierta y molesta

- Acérquese a la persona de una manera calmada.
- Sepa si hay algo que necesita.

- Recuérdele suavemente de la hora.
- Evite discutir.
- Ofrezca reafirmación de que todo está bien.
- No use restricciones físicas. Permita que la persona pasee de un extremo al otro, cuando es necesario, con supervisión.