

## **Insomnio/Agitación vespertina**

La ansiedad, la agitación, la desorientación y otras conductas problemáticas de los pacientes con demencia suelen agravarse al final del día, y a veces se mantienen durante toda la noche. Los expertos creen que esta conducta, conocida como agitación vespertina, se debe a una combinación de factores, como el cansancio después de los sucesos de la jornada, y a los cambios en el reloj biológico del paciente, que confunde el día y la noche.

- Incremente las actividades diurnas, en particular el ejercicio físico. No estimule la inactividad y las siestas durante el día.
- Manténgase atento a los desarreglos de origen dietético, como el azúcar, la cafeína y algunos tipos de "comida rápida". Elimine estos productos o límitelos al horario matutino. Programe comidas más pequeñas a lo largo del día, incluida una merienda ligera (como la mitad de un sánduche) antes de dormir.
- Trate de que las horas de la tarde sean tranquilas y calmadas; sin embargo, es importante mantener un actividad estructurada y tranquila. Pruebe a caminar juntos por el vecindario, entretenerse con un juego sencillo de naipes o escuchar música tranquila.
- Si enciende las luces antes de que se oculte el sol, y cierra las cortinas al anochecer, esto reducirá las sombras y tal vez ayude a reducir la confusión. Como mínimo, mantenga encendida una luz tenue en el dormitorio del paciente, en el pasillo y en el baño.
- Cerciórese de que la casa sea segura: impida con una reja el acceso a las escaleras, proteja con cerradura la puerta de la cocina y guarde los objetos peligrosos.
- Como último recurso, puede consultar al médico sobre la posibilidad de administrar al paciente agitado algún medicamento que le ayude a reposar y dormir. Tenga en cuenta que las píldoras para dormir y los tranquilizantes tal vez resuelvan un problema y creen otro; quizás el paciente duerma de noche, pero esté más confundido al día siguiente.
- Es esencial que usted, la persona que cuida al paciente, duerma lo suficiente. Si las actividades nocturnas de su ser querido le impiden dormir, considere la posibilidad de pedirle a alguna amistad o familiar que atienda al paciente durante la noche, o contrate a alguien para que usted pueda dormir tranquilamente. Es posible que también le convenga tomar algunas breves siestas durante el día.

Fuente: Family Caregiver Alliance

Si necesita información sobre este y otros temas relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores y sus cuidadores, por

favor ponerse en contacto con nosotros en esta dirección de correo electrónico [viejoportal@viejoportal.com](mailto:viejoportal@viejoportal.com)