



Sector California Central Coast

**Condado de Santa Bárbara**

1528 Chapala St., Ste 204  
Santa Barbara, CA 93101  
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454

Tel: 805.636.6432

**Condado de San Luis Obispo**

71 Zaca Lane, Ste 110  
San Luis Obispo, CA 93401  
Tel: 805.547.3830

**Condado de Ventura**

2580 East Main St, Suite 201  
Ventura, CA 93003  
Tel: 805.494.5200

**Línea de Emergencia**

24-Horas

**800.272.3900**

www.alz.org/CaCentral

**Alzheimer's y cambios en el patrones de sueño**

Muchas personas con la experiencia de Alzheimer experimentan cambios en sus patrones de sueño. Los científicos no entienden completamente por qué esto sucede. Al igual que con cambios en la memoria y comportamiento, los cambios de sueño son resultado de alguna manera del impacto de la enfermedad de Alzheimer en el cerebro.



Muchos adultos de la tercera edad sin demencia también observan cambios en sus patrones de sueño, pero estos trastornos ocurren con mayor frecuencia y tienden a ser más graves en la enfermedad de Alzheimer. Existe evidencia de que los cambios en el sueño son más comunes en las últimas etapas de la enfermedad, pero algunos estudios también los han encontrado en las primeras etapas.

Los cambios en el sueño de una persona con la enfermedad de Alzheimer pueden incluir:

**Dificultad para dormir.** Muchas personas con Alzheimer se despiertan con más frecuencia y se mantienen despiertas por periodos largos durante la noche. Estudios de ondas cerebrales han demostrado una decadencia en ambas etapas del sueño: soñando y no soñando. Aquellos que no puedan dormir podrían deambular, ser incapaz de estar quietos y/o gritar o llamar, interrumpiendo el sueño de sus cuidadores.

**La siesta durante el día y otros cambios en el ciclo de sueño-vigilia.**

Las personas pueden sentirse muy somnolientas durante el día y luego no poder dormir por la noche. Pueden ponerse inquietos o agitados al final de la tarde o al anochecer, una experiencia a menudo llamada "sundowning". Los expertos estiman que en las últimas etapas de la enfermedad de Alzheimer, las personas pasan cerca del 40 por ciento de su tiempo en la cama despiertas por la noche y una parte importante de su sueño, durante el día durmiendo. En casos extremos, las personas pueden tener una reversión completa del patrón habitual del sueño durante el día.

**Factores médicos contribuyentes**

Una persona que experimenta trastornos del sueño debe someterse a un examen médico exhaustivo para identificar cualquier enfermedad tratable que pueda estar contribuyendo al problema. Los ejemplos de afecciones que pueden empeorar los problemas para dormir incluyen:

- ◆ Depresión.
- ◆ Síndrome de piernas inquietas, un trastorno en el cual las sensaciones desagradables de "hormigueo" en las pier-

*Ver cont...*

## Consejos para cuidadores



### El sueño importa

Tenga mucho cuidado con el uso de cualquier tipo de medicamentos para inducir el sueño. A veces pueden empeorar los síntomas de confusión y desorientación. Los medicamentos psicotrópicos o para dormir deben ser monitoreados con mucho cuidado por un médico **familiarizado con la demencia**.

Los problemas con el sueño o la agitación nocturna son a menudo una etapa de la demencia que finalmente pasa. Muchos pacientes con Alzheimer comienzan a dormir más durante las últimas etapas de la enfermedad.

Es importante tratar de reconocer los elementos del entorno, la situación médica o los problemas de comunicación que podrían estar contribuyendo a los problemas del sueño, antes de decidir estrategias específicas para tratar. A veces, mantener un registro o un diario que indique qué sucedió cuándo, y qué más estaba sucediendo en ese momento, puede ayudar a identificar una posible causa de problemas.

Los problemas de sueño son uno de los síntomas menos tolerados por los cuidadores familiares. Cuando los cuidadores no pueden dormir adecuadamente, noche tras noche, se convierten en candidatos de alto riesgo para accidentes o enfermedades, y sus familiares se convierten en candidatos potenciales para irse a un centro de cuidado residencial para ancianos.

Puede ser útil para el cuidador probar técnicas de meditación o relajación para ayudarlo a quedarse dormido rápidamente.

- ◆ nas causan una necesidad abrumadora de moverlas.
- ◆ Apnea del sueño, un patrón de respiración anormal en el que las personas dejan de respirar brevemente muchas veces por la noche, lo que resulta en una mala calidad del sueño.

Para los cambios en el sueño debidos principalmente a la enfermedad de Alzheimer, existen enfoques de tratamiento no farmacológicos y farmacológicos. La mayoría de los expertos y los Institutos Nacionales de Salud (NIH por sus siglas en inglés) recomiendan encarecidamente el uso de medidas no farmacológicas en lugar de medicamentos.

Los estudios han encontrado que los medicamentos para dormir generalmente no mejoran la calidad general del sueño para los adultos mayores. El uso de medicamentos para dormir está asociado con una mayor probabilidad de caídas y otros riesgos que pueden superar los beneficios del tratamiento.

### Tratamientos no farmacológicos para los cambios de sueño.

Los tratamientos no farmacológicos tienen como objetivo mejorar la rutina de sueño y el entorno para dormir y reducir la siesta durante el día. Las estrategias de afrontamiento no farmacológicas siempre deben probarse antes de los medicamentos, ya que algunos medicamentos para dormir pueden causar efectos secundarios graves. Para crear un ambiente atractivo para dormir y promover el descanso de una persona con Alzheimer:

- ◆ Mantenga horarios regulares y constantes para las comidas y para acostarse y levantarse
- ◆ Busque la exposición solar de la mañana
- ◆ Fomente el ejercicio diario regular, pero a más tardar cuatro horas antes de acostarse
- ◆ Evite el alcohol, la cafeína y la nicotina

- ◆ Trata cualquier dolor
- ◆ Si la persona está tomando un inhibidor de colinesterasa (tacrina, donepezilo, rivastigmina o galantamina), evite administrar el medicamento antes de acostarse
- ◆ Asegúrese de que la temperatura del dormitorio sea cómoda
- ◆ Proporcione luces nocturnas y objetos de seguridad
- ◆ Si la persona despierta, desanime quedarse en la cama mientras está despierto; use la cama solo para dormir
- ◆ Desalentar mirar televisión durante los períodos de vigilia



### Medicamentos para los cambios de sueño.

En algunos casos, los enfoques no farmacológicos no funcionan o los cambios en el sueño van acompañados de conductas disruptivas durante la noche. Para aquellas personas que requieren medicación, los expertos recomiendan que el tratamiento "comience bajo y vaya lento".

Los riesgos de los medicamentos inductores del sueño para las personas mayores con discapacidad cognitiva son considerables. Incluyen un mayor riesgo de caídas y fracturas, confusión y una disminución en la capacidad de los síntomas de demencia.

Los ejemplos de medicamentos utilizados para tratar los cambios en el sueño incluyen:

- ◆ Antidepresivos tricíclicos, como nortriptilina y trazodona
- ◆ Benzodiazepinas, como lorazepam, oxazepam y temazepam

*Continuación de pág. 2:*

- ◆ Pastillas para dormir, como zolpidem, zaleplon e hidroclorato de cloral
- ◆ Antipsicóticos atípicos como risperidona, onanzapina y quetiapina.
- ◆ Antipsicóticos clásicos más antiguos como el haloperidol
- ◆ Cada vez que le receten un nuevo medicamento, asegúrese de preguntarle a su equipo de atención médica:

- ¿Cuáles son los beneficios de este medicamento?
- ¿Cuáles son los riesgos de este medicamento?
- ¿Qué otras opciones de tratamiento están disponibles?

Es probable que los objetivos del tratamiento cambien durante su viaje con la enfermedad de Alzheimer. Asegúrese de comprender todas las opciones disponibles y los beneficios y riesgos de cada opción a medida que evoluciona su plan de tratamiento.

### MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®

Un servicio nacional de respuesta a emergencias disponible las 24-horas para individuos con Alzheimer o demencia, quienes se extravían o tienen alguna emergencia médica.

Inscríbete hoy: **1.888.572.8566**  
[www.medicalert.org/safereturn](http://www.medicalert.org/safereturn)

## CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS



### Conviértete en Intercesor

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer. Regístrate en: [alz.org/advocacy](http://alz.org/advocacy)

### Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. [alzheimersnavigator.org](http://alzheimersnavigator.org)



### TrialMatch

Investigadores prueban nuevos métodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basados en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. [alz.org/trialmatch](http://alz.org/trialmatch)

### AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: [alzconnected.org](http://alzconnected.org)

### Aprendizaje Electrónico

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos. [alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp](http://alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp)