



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

Linea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Una perspectiva más fresca sobre Sundowning

Por Luciana Mitzkun Weston

Después de un día de trabajo, Jamie llegó a su casa y encontró a Joanne, su madre, inconsolable. Llorando y caminando por la casa desorientada, aparentemente buscando algo que simplemente no estaba ahí, Joanne no podía explicar su problema. Simplemente seguía llorando y repitiendo lo mismo: "No tengo nada para alimentarlos", lo que para Jamie no tenía sentido.

Jamie no podía hablar con ella y no sabía qué más hacer para aliviar la angustia de su madre. Se sentía completamente impotente. Joanne tiene demencia por el Alzheimer y estaba atravesando un episodio de confusión.

Sundowning es un síndrome caracterizado por ciclos de mayor confusión, ansiedad, agitación, estimulación y desorientación que afectan a las personas en etapas de demencia moderadas y avanzadas. Aunque ocurre con mayor frecuencia al final del día o por la noche, de ahí el nombre Sundowning (puesta del sol), no parece estar relacionado con la puesta de sol, como se creía anteriormente.

Algunos pacientes con demencia experimentan Sundowning desde la 1 p.m. o tan tarde como las 11 p.m. Los estudios indican que la cantidad de personas con Alzheimer que experimentan Sundowning podría ser de un 66%.

Las causas de Sundowning no se entienden completamente. La demencia causa una interrupción en el ritmo circadiano (el "reloj interno") que puede estar asociado con el Sundowning, pero las investigaciones han concluido que el Sundowning no está relacionado con las alteraciones del sueño. Los datos proporcionados por los cuidadores familiares y profesionales indican que el Sundowning se relaciona más con la fatiga cerebral.

Un cerebro afectado por la demencia está constantemente trabajando arduamente para navegar por el entorno y mantener los niveles de funcionamiento durante todo el día. Los cuidadores notan que los



pacientes con demencia están en su mejor momento en la mañana, cuando el cerebro está más descansado, pocas horas después de haberse despertado. A medida que avanza el día, hay una notable disminución en la tolerancia a los estímulos, con el cerebro luchando para hacer frente al estrés de realizar las actividades diarias.

En algún momento, el cerebro simplemente ya no puede funcionar adecuadamente y parece experimentar un "derretimiento" o disminución de energía. Cuando eso sucede, hay una mayor incapacidad para diferenciar la realidad de los sueños y de los recuerdos pasados, a veces acompañada de arrebatos emocionales incontrolables y agitación que progresa de leve a grave.

La ausencia de una rutina establecida, la falta de sueño, las variaciones en la dieta o la ingesta de líquidos, la presencia de un cuidador estresado y la fatiga física pueden contribuir a empeorar los síntomas. Sundowning puede ocurrir con mayor frecuencia cuando una persona está lejos de lugares conocidos, por ejemplo, durante un viaje. También se reporta que los pacientes con ante-

Ver cont...

Consejos



Acércate a él/ella con calma. Un enfoque suave, solidario y simple casi siempre tendrá más éxito que los mandatos o la racionalización.

Evita explicar.

Evita discutir.

Ofrece tranquilidad de que todo está bien.

No utilices la restricción física. Si la persona necesita espacio, dáselo pero manténla siempre bajo supervisión. Asegúrate de que la persona esté protegida para no lastimarse. Retira los utensilios, herramientas y otros objetos afilados de su entorno.

Usa la música suave, los masajes, o lecturas para calmar a la persona.

Estimula a tu ser querido con algo que disfrute.

Herramientas

1-800-272-3900 – Esta es la línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer. Un especialista capacitado en el cuidado de la demencia estará disponible para ayudarte durante el día y la noche.

Assistivetechnologyservices.com – Es un excelente sitio web para encontrar aparatos tecnológicos que ayudan a crear un ambiente seguro.

Continuación de pág. 1:

cedentes de alcoholismo y abuso de sustancias experimentan episodios de Sundowning más severos.

Los síntomas del Sundowning pueden disminuirse adoptando ciertas rutinas:

Toma una siesta regular en la tarde. Que tu ser querido tome una buena siesta diaria después del almuerzo puede ser suficiente para recargar el cerebro y reiniciarlo para que funcione mejor durante las horas restantes del día.

Mantén un horario estable. Involucra a la persona con demencia en una rutina regular de comidas, y en un horario definido para levantarse y acostarse. Esto permitirá un descanso por la noche más reparador.

Planifica días más activos. Es probable que una persona que descansa la mayor parte del día esté inquieta durante la noche. Programa actividades más desafiantes por la mañana, como las citas con el médico, salidas y duchas. Fomenta el ejercicio diario, por lo regular cuatro horas antes de acostarse.

Evita los estimulantes y comidas pesadas. Evita la cafeína, la nicotina y el alcohol. Proporciona una comida abundante en el almuerzo y haz que la cena sea sencilla.

Mantén la casa bien iluminada en la noche. Una iluminación adecuada puede ayudar a reducir la agitación que se produce cuando el entorno se siente oscuro o desconocido.

Intenta utilizar las terapias relajadoras. La terapia con música, aromas, mascotas, masajes y arte puede ser muy relajante y reducir el estrés.

Intenta reducir los estímulos. Limita las distracciones ambientales, especialmente durante las horas de la noche, como la televisión, los niños, las cortadoras de césped, las tareas domésticas, la música alta, etc.

Ten en cuenta tu propio agotamiento mental y físico. Si te sientes estresado al final del día, la persona con demencia puede detectarlo y sentirse agitada o confundida. Trata de descansar lo suficiente durante la noche para que tengas más energía durante el día.

Permite el desarrollo de un ritmo adecuado. Si la persona necesita ir de un lado a otro, asegúrate de que siempre esté bajo supervisión. Salgan a caminar, a tomar aire libre (si el clima lo permite), esto puede reducir la inquietud.

Mantén un diario. Intenta anotar todo lo que sucede cada vez que la persona se agita. ¿Qué hora del día era? ¿Quién estuvo presente? ¿Qué precedió inmediatamente después del arrebato? A menudo surge un patrón que puede ayudar a los médicos y cuidadores a identificar los factores desencadenantes y a controlar mejor la situación.

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

Continuación de pág. 2:

Habla con el médico sobre cuando es el mejor momento del día para tomar medicamentos. Cuando las intervenciones conductuales y los cambios ambientales no funcionan, algunos pacientes con demencia pueden necesitar medicamentos antipsicóticos y antidepresivos para aliviar su agitación. La medicación debe administrarse bajo la supervisión directa de un médico, y los síntomas de Sundowning deben considerarse al seleccionar el momento para que les proporcionen sus medicamentos.

Helado. El helado evoca buenos recuerdos y aporta una sensación de nutrición y bienestar. Puede ser una herramienta poderosa para calmar un cerebro inquieto y producir sentimientos agradables. En muchos casos, le permite al cuidador desviar la atención de su ser querido hacia pensamientos más positivos. Nunca te quedes sin helado. Y finalmente, solo porque una persona está agitada por la noche, no asumas automáticamente que es Sundowning.



Sundowning generalmente sigue un patrón y se repite a la misma hora del día. Si el comportamiento es nuevo y apareció repentinamente, solicítale al médico que revise si hay infecciones (especialmente infecciones del tracto urinario) y deshidratación. Muchos pacientes con demencia son incapaces de informar que sienten dolor, por lo que los cuidadores deben estar al pendiente para identificar si su ser querido siente dolor relacionado con la artritis, el estreñimiento, la acidez estomacal, o si está sentado durante largos períodos en una posición incómoda. El delirio causado por brotes de enfermedades crónicas como la diabetes o la enfermedad cardíaca, hepática o renal también puede causar agitación. Además, el médico debe verificar las interacciones con los medicamentos que también podrían causar agitación.

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

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

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

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

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