



Problemas de sueño y el atardecer



Las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias pueden tener problemas para dormir o experimentar un aumento de confusión, ansiedad, agitación, el ritmo y la desorientación que comienzan al anochecer y continúan durante toda la noche (lo que se conoce como atardecer). Aunque se desconoce la causa exacta, estos cambios son el resultado del impacto de la enfermedad en el cerebro.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Mantenga la casa bien iluminada por la noche.



Cree un entorno de sueño cómodo y seguro.



Mantenga un horario.



Evite los estimulantes.



Identifique actividades relajantes.



Planifique actividades y citas en la mañana o temprano en la tarde.



Sea consciente de su propio agotamiento mental y físico.



Únase a un grupo de apoyo, llame al 800.272.3900

HABLE CON UN DOCTOR

Hable sobre los trastornos del sueño con un médico para ayudar a identificar las causas y las posibles soluciones. Las dolencias físicas, como las infecciones del tracto urinario, el síndrome de piernas inquietas o la apnea del sueño, pueden causar o empeorar los problemas del sueño. Para los problemas de sueño debidos principalmente por la enfermedad de Alzheimer, la mayoría de los expertos recomiendan el uso de tratamientos no-farmacológicos en lugar de medicamentos. En algunas ocasiones, cuando fallan los tratamientos no-farmacológicos, se pueden recetar medicamentos para la agitación durante las últimas horas de la tarde y la noche. Trabaje con el médico para conocer los riesgos y beneficios de los medicamentos antes de tomar una decisión.

APRENDE MÁS
alz.org/care

