



GUÍA DE CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON DEMENCIA

Sueño

Los trastornos del sueño, como el insomnio, son frecuentes en las personas con demencia y pueden estar generados por la inactividad, la medicación, la depresión, la propia enfermedad neurodegenerativa u otros factores.

Las personas con demencia tienen alterado su ritmo biológico bien por disminución de la melatonina, una hormona que regula los ritmos del sueño, o por las propias alteraciones cognitivas derivadas de la enfermedad. Estas dos circunstancias hacen que estas personas presenten insomnio, agitación, desorientación, ansiedad, irritabilidad o deambulación en las últimas horas del día, lo que se ha descrito como “Síndrome del Ocaso”.

Es importante que prevenga el insomnio de la persona dependiente para que pueda cuidarla en las mejores condiciones. El descanso repercute directamente en el bienestar y en la salud de las personas tanto de los cuidadores y cuidadoras como de la persona dependiente.

Recomendaciones para el descanso:

- Procure que el descanso de la siesta sea corto, media hora aproximadamente, y mejor que descanse recostada/o en un sillón evitando dormir en la cama.
- Facilite a la persona a la que cuida que se mantenga activa durante el día evitando que esté adormilada. Que realice ejercicio físico, paseos, tareas en la medida de lo posible.
- Durante las horas de sueño procure que la habitación esté confortable, sin ruidos ni demasiada luz y con la temperatura adecuada.
- Es importante mantener una rutina de horarios y actividades antes del descanso disminuyendo los estímulos, como la televisión encendida, exceso de ruidos, evite conversaciones que pueden generar discusión o una carga emocional importante,...., procure crear un ambiente que propicie la calma para que la persona identifique que el día ha terminado y ahora va a descansar.
- Procure que cene como mínimo dos horas antes de acostarse y no le de mucha cantidad de alimento. Si la digestión es pesada le impedirá conciliar el sueño.
- Evite los obstáculos en la habitación por si se levanta a lo largo de la noche, ya que puede tropezar. Mantenga un punto de luz.

Ante cualquier signo de insomnio o alteración del descanso, consúltelo con el personal sanitario que le atiende para que lo valoren y siga sus recomendaciones.