

## Síndrome Vespertino

Es común que las personas con el Alzheimer experimenten un aumento de confusión, ansiedad, agitación, caminar de un lado a otro y principios de desorientación al atardecer, que continúan durante toda la noche. Comúnmente conocido como Síndrome Vespertino (o Agitación Vespéral), este síndrome puede interrumpir el ciclo de sueño-vigilia del cuerpo, lo que causa más problemas de comportamiento al final del día.

### Factores que pueden causar Síndrome Vespertino

- El agotamiento mental y físico que surge a lo largo del día cuando trata de mantenerse a la altura de un entorno desconocido o confuso.
- Comportamientos no verbales de los demás, sobre todo si hay estrés o frustración, los cuales pueden contribuir sin querer al nivel de estrés de la persona viviendo con el Alzheimer.
- Una iluminación reducida puede aumentar las sombras y hacer que la persona con el Alzheimer malinterprete lo que ve y, en consecuencia, se agite más.

### Consejos que pueden ayudar a los cuidadores a manejar el Síndrome Vespertino

- Descanse lo suficiente para que tenga menos predisposición a mostrar un comportamiento no verbal no deseado.
- Programe actividades tales como citas con el médico, viajes y baños en la mañana o en las primeras horas de la tarde, cuando la persona viviendo con demencia está más alerta.
- Tome nota de lo que sucede antes del empeoramiento nocturno y trate de identificar los disparadores.
- Reduzca la estimulación durante las horas de la tarde (TV, hacer las tareas, música fuerte, etc.). Estas distracciones pueden añadirse a la confusión de la persona.
- Prepare una comida más contundente al almuerzo y una más ligera a la cena.
- Mantenga la casa bien iluminada por la noche. Una iluminación adecuada puede reducir la confusión de la persona.
- No restrinja físicamente a la persona, esto puede empeorar la agitación.
- Permita que la persona a camine de un lado a otro, según sea necesario, bajo supervisión.
- Dé un paseo con la persona para ayudar a reducir su inquietud.
- Hable con el médico acerca del mejor horario para tomar los medicamentos.
- Cuando las intervenciones conductuales y los cambios ambientales no funcionen, hable sobre la situación con su médico.

TS-0030-S | Updated November 2018