

SOBRE ESTAS GUÍAS

Apoyo para el Cuidador:

Cuidar a una persona con demencia requiere paciencia, comprensión y apoyo, pudiendo convertiste en una situación de satisfacción personal y familiar tanto durante el trascurso de la enfermedad, como al final de la misma.

Cuide de Uno Mismo

Tiempo para Usted:

Programe tiempo regular para descansar y relajarse, participando en actividades que disfrute.

Salud Física y Emocional:

Mantenga su salud física con ejercicio regular y una dieta balanceada, y su salud emocional hablando con amigos o un consejero.

Pedir Ayuda:

No dude en pedir ayuda a otros miembros de la familia, amigos o servicios profesionales.

Técnicas de Anti Estrés:

Practique técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga o la respiración profunda.

Apoyo Emocional:

Considere la posibilidad de hablar con un terapeuta o psicólogo para obtener apoyo emocional.



PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDIC@ O PERSONAL DE ENFERMERÍA, ELLOS LE INFORMARÁN.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

HOSPITAL UNIVERSITARIO GUADALAJARA.

SERVICIO GERIATRÍA

C/Donante de sangre s/n 19002 Guadalajara

Teléfono de contacto: 949 20 92 00

H. Día Geriatria Ext. 69568

C. Externas Geriatria Ext. 69699

(Horario 9.00 a 14.00 h)



MANEJO CONDUCTUALES SECUNDARIOS A LA DEMENCIA: TRASTORNOS DEL SUEÑO

SERVICIO DE GERIATRIA HOSPITAL
UNIVERSITARIO DE GUADALAJARA



Castilla-La Mancha

Trastornos del Sueño.

Puede manifestarse por:

Inversión del ciclo sueño-vigilia, estando despiertos durante la noche y somnolientos durante el día.

Aumento de la confusión, agitación en las horas de la tarde o noche, pueden volverse más inquietos y tener dificultades para dormir.

Despertares frecuentes durante la noche, con un sueño poco reparador, causado por múltiples factores (necesidad de ir al baño, dolor o efectos secundarios de medicamentos).

Algunos familiares con demencia pueden presentar trastornos que implican la "actuación" de los sueños (gritar, golpear, moverse violentamente).

Recomendaciones para afrontar esta situación:

Recomendaciones para afrontar Control del dolor y malestar:

Asegúrese de que cualquier dolor o malestar esté bien controlado para facilitar el sueño.

- **Sueño modificado:**

Las horas de sueño se reducen en paciente mayores, siendo complicado mantenerlos dormidos 8-10 horas al día. /i su familiar está alerta y relativamente activo durante el día, la reducción del sueño no es alarmante.

- **Tratamientos útiles (bajo supervisión médica):**

El apoyo farmacológico dirigido puede ayudar al control del trastorno del sueño, pero siempre con precaución por sus efectos secundarios. Consulte con su médico para orientarle en el tratamiento más adecuado y seguro para su familiar.

- **Actividad física y mental:**

Fomente la actividad física y la estimulación mental durante el día, recordando que el buen descanso nocturno se consigue manteniendo un buen nivel de estímulo físico y mental a lo largo del transcurso del día.

- **Rutina de sueño consistente:**

Establezca una rutina regular para acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.

- **Ambiente propicio para el sueño:**

Asegúrese de que el dormitorio esté oscuro, tranquilo y a una temperatura confortable.

- **Evitar estimulantes:**

Limite la cafeína y otros estimulantes, especialmente en la tarde y la noche.

- **Evitar siestas largas:**

Limite las siestas diurnas a 30 minutos o menos y no cerca de la hora de acostarse.

- **Diario del sueño:**

Registre el comportamiento nocturno, siestas, episodios de agitación nocturna y posibles desencadenantes, puede ayudar a personalizar las soluciones a través de su médico.

