

Alteraciones del sueño

¿Qué es?

En las personas con Alzheimer, el ciclo de sueño-vigilia puede verse alterado.

■ **En fases iniciales** la persona tiende a dormir más de lo que es habitual.

■ **Más adelante** se suelen dar despertares nocturnos.



¿Cómo se manifiesta?

- ➔ La persona puede levantarse de madrugada y **creer que ya es hora de iniciar la rutina diaria** (encender luces, vestirse, deambular por la casa...)
- ➔ Puede experimentar **confusión y desorientación** al no reconocer correctamente su entorno.

Recomendaciones

- ✓ Procurar un **final del día apacible**, realizando actividades más tranquilas por la noche.
- ✓ **Establecer rutinas**, con horarios regulares para acostarse y despertarse.
- ✓ Practicar algún tipo de **actividad física durante el día**.
- ✓ Asegurar **adecuadas condiciones de iluminación**.
- ✓ Procurar una **cena ligera y saludable**, limitando la ingesta de líquidos en horas previas a acostarse.

A evitar

- ✗ **Siestas superiores a 20 minutos** o cabezadas frecuentes durante el día.
- ✗ Mantener **conversaciones acaloradas** o discutir en las horas previas a acostarse.
- ✗ **Realizar actividades estimulantes** o actividad física en las tres horas previas a acostarse.
- ✗ **Consumir sustancias estimulantes** como cafeína, alcohol, bebidas azucaradas.

Con el apoyo de: