

SÍNDROME DEL ATARDECER



ALTERACIONES CONDUCTUALES

INTRODUCCIÓN

El **SÍNDROME DEL ATARDECER O DEL OCASO** es un conjunto de síntomas que aparecen con relativa frecuencia en personas con demencia a **ÚLTIMA HORA DE LA TARDE**.

Consiste en un aumento de la actividad con inquietud y agitación, desorientación e incluso alteraciones de la percepción con ideación delirante (por ejemplo: no reconocen la casa y quieren irse).

Causas:

La **CAUSA** no es bien conocida pero se han implicado distintos factores:

- Cambios **NEUROENDOCRINOS** por el ritmo circadiano.
- **CANSANCIO**, fatiga al final del día de la persona enferma y también de sus cuidadores.
- Disminución de **ESTÍMULOS**: disminución de la luz al anochecer.
- Aumento de **ESTÍMULOS**: aumento de actividad en casa (entradas, salidas).

CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES

Ambientales:

- **REDUCIR** el nivel de ruidos: radio televisión... Poner música suave.
- Adecuada **ILUMINACIÓN** de las habitaciones que incluya luz nocturna en los pasillos por donde se pasee.

De planificación:

- Tener en cuenta que la **ACTIVIDAD FÍSICA** aumenta el apetito, la fuerza muscular y reduce la tensión nerviosa.
- Para regular los ritmos circadianos se recomienda **EXPOSICIÓN A LA LUZ NATURAL**, a ser posible, matutina o del mediodía.
- **PROGRAMAR** los momentos de mayor actividad y requerimiento de atención por la mañana (baño, visitas).
- Por la tarde, un **PASEO AL AIRE LIBRE** reduce significativamente la aparición de agitación y nerviosismo.

Nutricionales:

- Crear **HÁBITOS**, mantener los horarios y espacios donde se desarrollan las distintas comidas.
- Evitar **BEBIDAS EXCITANTES** o limitarlas a primera hora del día.

