

ALTERACIONES DEL SUEÑO



ALTERACIONES CONDUCTUALES

INTRODUCCIÓN

Los **TRASTORNOS DEL SUEÑO** son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado o conductas anormales durante el sueño.

Las **ALTERACIONES DEL SUEÑO** son muy frecuentes en demencia y es uno de los problemas de conducta que más repercuten en el cuidador.

Causas:

- AMBIENTE de sueño no adecuado.
- CAMBIOS en el ritmo de vida.
- Falta de EJERCICIO FÍSICO.
- Sintomatología PSICÓTICA.
- ESTIMULANTES.
- DOLOR, ESTREÑIMIENTO.
- ENFERMEDADES intercurrentes...

INDICACIONES DE MANEJO

Qué hacer:

- Es importante que **ESTÉ ACTIVO DURANTE EL DÍA** (por ejemplo: pasear, hacer tareas..).
- Exposición a la **LUZ SOLAR** durante el día.
- Utilice la **CAMA SÓLO PARA DORMIR**. Levantar al paciente para hacer la vida fuera de la habitación.
- **RUTINAS**: ir al servicio antes de acostarse, asearse, que las horas antes de dormir sean tranquilas, evitar actividades que puedan causar ansiedad, horas fijas de acostarse y levantarse.
- **ENTORNO**: temperatura adecuada, iluminación (deje luz tenue en la habitación y el pasillo si va al WC), evitar ruidos, no dejar a mano la ropa del enfermo para evitar que se vista en mitad de la noche.
- Si el paciente se despierta durante la noche, **TRANQUILIZARLE**. No discutir.
- Utilice colectores o **PAÑALES** para prevenir la sensación de humedad en caso de que lo necesite.

Qué NO hacer:

- **CENAS EXCESIVAS** y darle la cena 2-3 horas antes de acostarse.
- Toma excesiva de **LÍQUIDOS** antes de dormir.
- Consumo de **CAFÉ, ALCOHOL** o **BEBIDAS CON CAFEÍNA** por la tarde.
- **DORMIR** hasta tarde por las mañanas.
- **SIESTAS** a lo largo del día aunque puede descansar un rato después de comer (no más de media hora).

