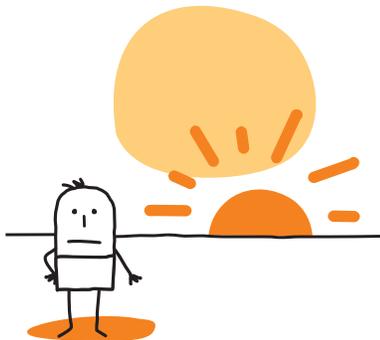


Cambios al Atardecer



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden estar:

- muy cansados por la tarde
- confundidos porque hay menos luz en la casa
- asustados por las sombras
- respondiéndolo a sus sentimientos si usted está cansada



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



Personas que tienen Alzheimer o demencia se pueden confundir o ponerse nerviosos por la tarde, especialmente cuando baja el sol. Esto se llama cambios al atardecer. A veces pueden ver o escuchar cosas que no están allí. Pueden acusar a los demás de cosas que no son ciertas, como robar o mentir, y ponerse a caminar de un lado a otro. Recuerde que no lo hacen a propósito o para molestar, si no que no pueden controlar ese comportamiento.

¿QUÉ PUEDE HACER?

HAGA CAMBIOS EN EL HOGAR

- encienda las luces por la tarde para hacer la casa más brillante
- baje el volumen (o apague) el televisor o la radio
- ponga música suave
- evite ruidos confusos o muy altos
- mantenga un espacio libre en donde la persona pueda caminar de un lado a otro

PONGA ATENCIÓN A LAS COMIDAS Y BEBIDAS

- sirva un almuerzo grande y una cena ligera
- limite el consumo de cafeína, azúcar, café, té y refrescos después de las 3PM
- manténgalos alejados de alcohol y cigarrillos

MANTENGA UNA RUTINA

- trate de mantener una rutina todos los días, como la hora de dormir y levantarse
- camine o baile con la persona con Alzheimer para que se cansen y así puedan dormir mejor por la noche
- cambie las actividades que causan enojo o ansiedad a la persona con Alzheimer por la mañana para cuando la persona esté más tranquila, por ejemplo: visitas al médico, bañarse o ir de compras

OTRAS IDEAS

- mantenga su actitud y tono de voz calmada
- sea flexible... si lo que hizo no funcionó, después de un par de minutos trate algo nuevo
- diga o haga algo que tranquilice a la persona
- trátela con una actividad nueva, como organizar monedas o bailar