

## 3.12. Insomnio y alteración de la conducta en pacientes con demencia

Son dos síntomas muy comunes. Suelen aparecer paralelos al deterioro intelectual y provocan situaciones de crisis (angustia, frustración, cansancio, irritabilidad) en las personas cuidadoras. Las alteraciones del sueño más comunes son los despertares precoces, la interrupción del sueño de forma repetitiva durante la noche, la inversión del ciclo sueño-vigilia, la agitación y desorientación nocturna. La demencia puede generar cambios de humor e incluso afectar la personalidad y el comportamiento.

### ¿Qué puede hacer?

#### ANTE EL INSOMNIO

- Asegure un ambiente adecuado, evite lo que pueda agitar al paciente. Potencie las rutinas diarias. Identifique situaciones que pueden provocar agitación.
- Se deben potenciar las medidas no farmacológicas.
- Tener una buena higiene del sueño y actividades diurnas.
- Evite las prendas muy justas y sujeciones.
- Establezca horarios regulares del sueño. No deje que haga la siesta.
- Controle la temperatura, sonidos y luz.
- Limite el consumo de excitantes y cenas abundantes.
- Evite realizar ejercicio antes de ir a la cama.
- Intente buscar un ritual nocturno (baño, relajación, lectura, tomar un vaso de leche caliente). Intente que orine antes de ir a dormir.
- Si la persona con demencia se despierta en mitad de la noche, probablemente lo haga asustada. Es muy importante que cuando la aborde lo haga hablándole en un tono suave y cariñoso, y que se identifique. Lo más seguro es que se encuentre desorientada y que en ese momento no pueda reconocerle. Intente transmitir tranquilidad.
- Si sufre alucinaciones o temores durante la noche, pruebe a dejar una pequeña luz auxiliar encendida en su dormitorio.

#### EN LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA

- Aborde esta situación con creatividad, flexibilidad, paciencia y compasión. Intente no tomarse las cosas personalmente y mantenga el sentido del humor. Piense que no hace las cosas a mala idea para fastidiarle.
- No es posible cambiar a la persona. Si intenta controlar o cambiar su comportamiento, es muy probable que fracase o que la persona enferma oponga resistencia. Trate de adaptarse a su comportamiento; no de controlarla. Recuerde que nosotros podemos cambiar nuestro comportamiento o el entorno físico, pero ella no.
- Todo comportamiento tiene un motivo. Como no pueden expresar sus deseos o necesidades, piense siempre qué necesidad puede estar tratando de suplir mediante su comportamiento y, cuando sea posible, trate de satisfacerla.
- Todo comportamiento tiene un desencadenante. Los cambios en el comportamiento se originan cuando se alteran los patrones de la rutina conseguida o aparece algún problema (persona desconocida, ambiente extraño,

dolor, estreñimiento, retención urinaria, fiebre etc.) al cual se enfrenta con expresiones de miedo, huida, gritos, agresividad. Procure adoptar otro enfoque e identificar el desencadenante.

- El método que funcionó hoy quizá no lo haga mañana. La clave para manejar los comportamientos difíciles es utilizar estrategias creativas y flexibles para abordar un determinado problema. Para eso se necesita mucha paciencia y ayuda. Busque esa ayuda y no piense que por eso usted es peor (al revés, es lo mejor para todos).
- Obtenga apoyo de otras personas. Usted no está sola o solo; hay muchas otras personas que brindan cuidados a una persona con demencia. Busque apoyo en su centro de salud y en organizaciones de su entorno, como las asociaciones de familiares de enfermos.



### ¿Cuándo consultar al médico/a de familia?

- Si las medidas no farmacológicas no controlan el síntoma.
- Si las pautas farmacológicas empiezan a no ser eficaces y usted no identifica la causa posible.
- Si aparecen efectos secundarios de los fármacos, como somnolencia, rigidez, dificultad para tragar.
- Si no identifica el porqué de la aparición de los trastornos de la conducta.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.caregiver.org/es/resource/guia-del-cuidador-para-entender-los-comportamientos-de-la-demencia-caregivers-guide-understanding?via=spanish>
- <https://es.familydoctor.org/cuidar-a-un-pariente-que-tiene-demencia/>
- <https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/comportamientos/problemas-de-sueno-y-sindrome-vespertino>
- <https://www.ceafa.es/files/2012/05/4f424e802f-2.pdf>