

Descarte problemas físicos

A veces, el dolor puede ser el motivo por el que su ser querido se despierta por las noches. Sus problemas del habla pueden hacer que le resulte difícil expresarlo. Si su ser querido tiene artritis o una fractura anterior, analice con su médico las opciones para tratar el dolor. Si la persona de repente comienza a despertarse por las noches, llame al médico para que pueda descartar cualquier causa médica de fondo, como una infección urinaria u otra afección médica.

Brinde tranquilidad y reorientación

Si su ser querido se despierta por la noche, trate de estar disponible lo antes posible para ofrecerle ayuda. Quizás se despertó porque tenía que ir al baño pero, si no puede encontrar el baño, puede sentir ansiedad y nerviosismo. Si se da cuenta tan pronto como se despierta, puede acompañarle tranquilamente al baño y devolverle de forma segura a la cama. Si su ser querido es su padre/madre y duerme en otro dormitorio, intente utilizar un monitor para bebés para que pueda oír cuando se levante. A los matrimonios que duermen en habitaciones separadas puede resultarles útil comenzar a dormir en la misma habitación para facilitar la asistencia nocturna.

NOS IMPORTA

Esperamos que estos consejos le resulten útiles para ayudar a su ser querido a dormir bien por la noche. No olvide que el personal de Care2Caregivers está disponible para discutir estos asuntos en relación con sus circunstancias particulares y ayudarlo a encontrar soluciones para que usted también pueda dormir mejor. Nuestro dedicado personal profesional está formado por personas que también han sido cuidadores familiares y están aquí para escucharle.



**CUANDO BRINDAN CUIDADOS...
ESTAMOS ALLÍ PARA AYUDARLOS**

Para obtener más información:

Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental. Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

LÍNEA DE AYUDA: 800.424.2494

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad
de Alzheimer y Trastornos Relacionados

EL SUEÑO Y LA PÉRDIDA DE MEMORIA

**Consejos para que usted y su
ser querido puedan dormir
bien por la noche**



RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad
de Alzheimer y Trastornos Relacionados

Financiado por el Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey, División de Servicios para la Edad Avanzada

©2020 Rutgers Health University Behavioral Health Care

Muchas personas con pérdida de memoria padecen trastornos del sueño. Estos problemas pueden deberse a una combinación de cambios en el cerebro y el estado de salud física de una persona. Estas son algunas sugerencias que pueden ayudar a que usted y su ser querido duerman bien.

Mantenga una rutina de sueño regular

La pérdida de memoria puede afectar la capacidad que tiene una persona de autorregular su reloj interno de sueño y vigilia. Es posible que quiera dormir durante el día y luego estar despierta por la noche, con ganas de salir de casa. Por lo tanto, es importante que el cuidador supervise el ciclo de sueño y vigilia de su ser querido y lo aliente a levantarse a la misma hora cada mañana y acostarse a la misma hora cada noche.



Manténgale en actividad

Mantener activa a una persona durante el día puede ayudarle a dormir mejor por la noche. Las personas con pérdida de memoria suelen desarrollar lo que se llama apatía. Pierden la capacidad de iniciar y mantenerse enfocados en las tareas. Por eso es tan importante para el cuidador organizar actividades apropiadas a lo largo del día para mantener a su ser querido ocupado. Las ideas incluyen hacer paseos, ayudar con la ropa sucia, barrer o jugar un juego de palabras. Tenga en cuenta que su ser querido podría necesitar ayuda durante estas actividades. Los programas de cuidado diurno de adultos son opciones excelentes en las que su ser querido podrá participar en actividades significativas y supervisadas durante el día. Muchas personas que dormirían todo el día si estuvieran en casa logran estar alertas e involucradas cuando participan en un programa de cuidado diurno de adultos porque se las estimula adecuadamente.

Controle las siestas

Las siestas pueden dificultar la conciliación del sueño durante la noche. Si la persona necesita tomar una siesta para tener más energía, intente limitarla a no más de 30 minutos y que no sea demasiado cerca de la hora de acostarse.

Preparación del ambiente

Cuando se aproxime la hora de acostarse, intente mantener las luces atenuadas. Reproduzca música relajante. Si ve televisión, elija programas que no sean violentos ni den miedo. Apague las luces del dormitorio; de ser necesario, solo deje prendido un velador.

Controle la ingesta de alimentos y líquidos

Irse a dormir demasiado lleno o con hambre puede causar incomodidad. Por esto, debe planificar las comidas de su ser querido en consecuencia. Anímele a beber líquidos a lo largo del día, pero limite su ingesta antes de acostarse. Evite la cafeína, que se puede encontrar en otras bebidas además del café, como el té, las bebidas isotónicas y los refrescos. Evite el alcohol, ya que esto puede alterar el sueño y aumentar el riesgo de caída de su ser querido.

Medicamentos

Si las soluciones que probó no funcionan, es hora de hablar con su proveedor de atención médica. Un psiquiatra geriátrico o un neurólogo puede recetarle medicamentos que pueden ayudar a regular las horas de sueño de su ser querido. Asegúrese de administrarle todos los medicamentos según lo recetado, y preste atención a los efectos secundarios, como se lo explicó su médico. Si cree que no funcionan, llame y exprese sus inquietudes de inmediato.

Informe a su médico sobre cualquier medicamento para dormir de venta libre que le pueda estar dando a su ser querido, ya que puede afectar a otros medicamentos recetados. Incluso aquellos que se administran frecuentemente para el resfriado o la tos pueden afectar el sueño de una persona. Evite el uso de medicamentos que se le hayan recetado a otros miembros de su familia.



800.424.2494

www.Care2Caregivers.com

