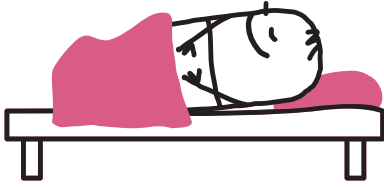


Dormir



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Hay muchas razones porque las personas tienen problemas para dormir:

- cambios en el cerebro pueden afectar el “reloj” natural del cuerpo – el cuerpo puede sentirse despierto durante la noche y con sueño durante el día.
- el dolor causado por la artritis u otras enfermedades pueden despertar a la persona
- la persona necesita ir al baño
- la persona puede tener problemas para respirar mientras duerme; esto puede causar ronquidos fuertes
- sentirse muy triste o nerviosa puede despertar a la persona

Los problemas para dormir son comunes para las personas que viven con la enfermedad de Alzhéimer u otra clase de demencia. Muchas personas se sienten inquietas durante la noche y se sienten cansadas durante el día. El no dormir suficiente puede provocar otros problemas de salud.

¿QUE PUEDE HACER USTED?

MANTENER UN PROGRAMA FIJO:

- comience cada mañana a la misma hora y de la misma manera
- mantenga a la persona lo más activa posible durante el día-caminatas, jardinería, y otras actividades de día son buenas
- evite siestas por las tardes
- asegúrese de mantener la misma rutina relajada a la hora de acostarse

OTRAS COSAS QUE PUEDE HACER:

- asegúrese de que haya suficiente luz durante el día
- mantenga todo oscuro y en silencio por la noche
- si la persona realmente desea estar despierta por la noche, no la obligue a acostarse o dormir
- evite darle café, té, chocolate, o los refrescos con cafeína después de las 2 de la tarde
- evite darle muchos líquidos por la tarde
- mantenga una luz encendida en el baño para evitar accidentes
- darles masajes pueden ayudar a algunas personas

HABLE CON EL MEDICO SI LA PERSONA:

- tiene dolor
- ronca mucho
- va mucho al baño
- parece muy triste o nerviosa

No le de pastillas para dormir de ninguna clase sin antes consultar con un médico. Estos medicamentos pueden causar confusión y caídas.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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

