

# Conducta inquieta al finalizar la tarde

Esta hoja de ayuda trata sobre el comportamiento inquieto que puede aparecer al finalizar la tarde en personas que viven con demencia y formas prácticas de responder ante esto.

La demencia afecta a las personas de diferentes maneras y es frecuente que se produzcan cambios en el comportamiento o el estado emocional de una persona que vive con demencia.

Las personas con demencia pueden sentirse más confusas, inquietas o inseguras al finalizar la tarde o al anochecer (cuando se pone el sol). Este comportamiento puede aumentar tras un cambio en la rutina.

La persona puede mostrarse más:

- exigente
- inquieta
- disgustada
- sospechosa
- desorientada.

También puede ver, oír o creer cosas que no son reales, especialmente por la noche. Su capacidad de atención y concentración puede verse reducida. A veces, la persona puede volverse más impulsiva y ponerse en peligro.

Algunos médicos o especialistas médicos pueden referirse a este comportamiento como síndrome vespertino.

## Posibles causas

Se desconoce la causa exacta de la conducta inquieta al finalizar la tarde. Parece ser el resultado de cambios en el cerebro.

El comportamiento puede estar relacionado con:

- Alteraciones del sueño. Las personas con demencia se cansan con facilidad y pueden volverse más inquietas; su comportamiento puede cambiar cuando están cansadas.
- Falta de estimulación sensorial al anochecer. Las luces tenues y la ausencia de los ruidos del día pueden hacer que sea difícil para la persona saber dónde está.
- Inquietud por hambre, malestar, dolor o necesidad de ir al baño.

Algunas personas con demencia más avanzada pueden volverse frenéticas para recuperar la sensación de familiaridad o seguridad. Muchas familias y cuidadores afirman que la persona se pone ansiosa por "volver a casa" o "encontrar a su madre" al final del día. Esto puede indicar una necesidad de seguridad y protección. Es posible que la persona esté tratando de encontrar un entorno que le resulte familiar, sobre todo uno de una época anterior de su vida.

## Qué se puede intentar

Siempre hay que hablar con el médico de la persona acerca de los cambios de comportamiento que le preocupen. Él o ella podrá realizar un reconocimiento médico completo.

- Hay que hablar acerca de los medicamentos con el médico. A veces los síntomas pueden aliviarse cambiando la dosis o el horario de administración de un medicamento. El médico puede también hablar con usted acerca de los posibles efectos secundarios de medicamentos, así como discutir medicamentos que puedan ayudar con el comportamiento inquieto al finalizar el día.
- Evalúe el entorno y, si es posible, aumente la exposición a la luz natural.
- Si el cansancio empeora el comportamiento, descansar después del almuerzo puede ayudar. Planifique actividades por la mañana y fomente el descanso y las actividades relajantes por la tarde.

- Reintroduzca actividades familiares que se realizaban durante las primeras horas de la noche. Puede tratarse de cerrar las cortinas, ayudar a preparar la cena o poner la mesa.
- Deje que su ser querido camine en un lugar seguro, según sus necesidades. Un paseo al aire libre puede ayudar a reducir la inquietud.
- Ofrezca actividades y objetos que proporcionen una sensación de calma y bienestar. Estos podrían ser:
  - un pasatiempo favorito
  - mascotas o animales de peluche
  - canciones familiares
  - leche caliente.
- Considere si las luces brillantes y el ruido de televisores y radios podrían estar causando la confusión e inquietud.
- Si los baños o duchas tienden a ser molestos, hágalos a primera hora de la tarde. Sin embargo, si estas actividades le tranquilizan, programe el baño o la ducha para antes de acostarse.
- Una luz nocturna o una radio que suene suavemente pueden ayudar a conciliar el sueño.
- Controle la ingesta alimentaria. Intente reducir los dulces y la cafeína desde las primeras horas de la tarde.
- Cuídese a usted mismo/a. Descanse lo suficiente y busque ayuda si la necesita.

(Tomado de "Care of Alzheimer's Patients", de Lisa Gwyther).

## Dónde obtener ayuda

- Comente con el médico de la persona sus preocupaciones sobre los cambios de comportamiento y las repercusiones en usted y en la persona a la que cuida.
- Llame a la **Línea Nacional de Ayuda para Personas con Demencia (National Dementia Helpline)** al **1800 100 500** para informarse sobre servicios de apoyo y programas educativos, incluidos grupos de apoyo a cuidadores, asesoramiento y servicios y programas para ayudarle a comprender y responder a los cambios y mantener su salud y bienestar.
- Llame al **Servicio de Asesoramiento para Gestión de Conductas de Demencia (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** al **1800 699 799**. Esta organización apoya a las personas con demencia que experimentan cambios de comportamiento que repercuten en sus cuidados o en el bienestar de sus cuidadores.

## Material de lectura y recursos adicionales

- Hojas de ayuda de Dementia Australia: Cambios de comportamiento  
Visite: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Servicio de bibliotecas de Dementia Australia  
Visite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Apoyo de Dementia Australia  
Visite: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Educación de Dementia Australia  
Visite: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Más información

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y consejería.

**National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia): 1800 100 500**

**Para asistencia con el idioma: 131 450**

**Visite nuestro sitio web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**