

## ¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido a dormir por la noche?

Los cambios en el cerebro alteran los patrones de sueño. Su ser querido puede tener dificultades para dormir y permanecer dormido. Tenga en cuenta las siguientes sugerencias para que usted y su ser querido puedan obtener el tan necesario descanso.

### Causas físicas

- Demasiadas actividades sin descanso pueden provocar que su ser querido se sienta muy cansado e incapaz de tranquilizarse por la noche.
- Su ser querido puede sentir la necesidad de ir al baño con frecuencia; esto puede ser una señal de que está sufriendo una infección del tracto urinario, estreñimiento o diarrea.
- Su ser querido también puede sentir molestias por la ropa interior o sábanas sucias.
- Los problemas cognitivos pueden hacer que sea más difícil para su ser querido diferenciar entre un sueño y la realidad.



### Causas ambientales

- Una habitación demasiado caliente o demasiado fría puede ser incómoda para dormir.
- Las luces brillantes imitan el sol de la mañana, lo que puede inducir a su ser querido a permanecer despierto.
- Ver la televisión o navegar por Internet puede sobreestimular a su ser querido y hacer más difícil que se relaje.
- La luz baja y las sombras pueden causar miedo y confusión a una persona con problemas cognitivos.

### ¿Qué puedo hacer?

- Durante el día, realice actividades que incorporen periodos cortos de descanso para evitar que su ser querido esté demasiado cansado al final del día.
- Dele la oportunidad de disfrutar de la luz del sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. para ayudar a restablecer los patrones de sueño.
- Facilite a su ser querido el vestirse y desvestirse eligiendo un atuendo con cinturones elásticos, Velcro® y suelas antideslizantes.
- Si su ser querido tiene incontinencia, considere el uso de ropa interior nocturna diseñada para absorber la humedad.
- Considere la posibilidad de colocar almohadillas absorbentes desechables debajo de la ropa de cama o los muebles.
- Cree un ambiente de descanso instalando

*Continúa al reverso*

## ¿Qué puedo hacer?

- luces suaves y limitando el ruido de fondo.
- Ponga música suave para promover un ambiente tranquilo y relajante.
- Sirva cenas ligeras, limite la cafeína después de las 2:00 p.m., y ofrezca un bocadillo saludable a la hora de dormir si su ser querido tiene hambre.
- No hable de los próximos eventos cerca de la hora de acostarse, ya que podría generar una respuesta de ansiedad que mantenga a su ser querido despierto.

Estas sugerencias analizan los obstáculos comunes para un sueño reparador para

quienes experimentan cambios cognitivos. El objetivo es que una vez que su ser querido duerma profundamente, usted también pueda disfrutar de un sueño reparador.

Hable con su médico si los problemas de sueño persisten. Una enfermedad no diagnosticada, un dolor, un medicamento o una afección crónica pueden afectar el sueño.

### Para más información:

(602) 406-6262 | [BarrowNeuro.org/Memory](http://BarrowNeuro.org/Memory)