



## ¿POR QUÉ PASA ESTO?

*Las personas con Alzheimer o demencia podrían estar:*

- más cansadas al final de la tarde
- confundidas al cambiar la cantidad de luz
- asustadas por las sombras
- reaccionando a la sensación de cansancio

# Cansancio al atardecer

Las personas con enfermedad de Alzheimer o demencia pueden ponerse más confusas o nerviosas al final del día, a menudo al ponerse el sol. Esto se conoce como cansancio al atardecer. Pueden ver o escuchar cosas que no están allí. Pueden acusar a la gente de cosas que no son ciertas, como robar o mentir, y pueden ponerse a caminar o ir y venir. Esto no se hace a propósito, y las personas con demencia no pueden controlarlo.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### Hacer cambios en casa

- encender las luces temprano en la tarde para que la casa esté más iluminada
- bajar el volumen (o apagar) la televisión o la radio
- poner música relajante
- evitar ruidos fuertes o confusos
- despejar un camino para que la persona camine de un lado a otro

### Prestar atención a las comidas y meriendas

- proporcionar una comida completa en el almuerzo y una comida ligera en la cena
- dar menos cafeína, azúcar, café, té y refrescos después de las 3:00 p.m.
- eliminar el acceso a alcohol y cigarrillos

### Mantener un horario

- tener las mismas horas para acostarse y levantarse todos los días
- caminar o bailar para usar energía extra
- planificar visitas al médico, salidas o bañarse por la mañana

### Otras ideas

- mantenerse tranquilo y ayudar a tranquilizar a la persona
- ser flexible ... si una idea no funciona, probar otra
- consolarles y hacer y decir cosas que calmen sus temores
- probar una nueva actividad, como clasificar monedas o bailar



VIRGINIA DEPARTMENT FOR AGING  
AND REHABILITATIVE SERVICES