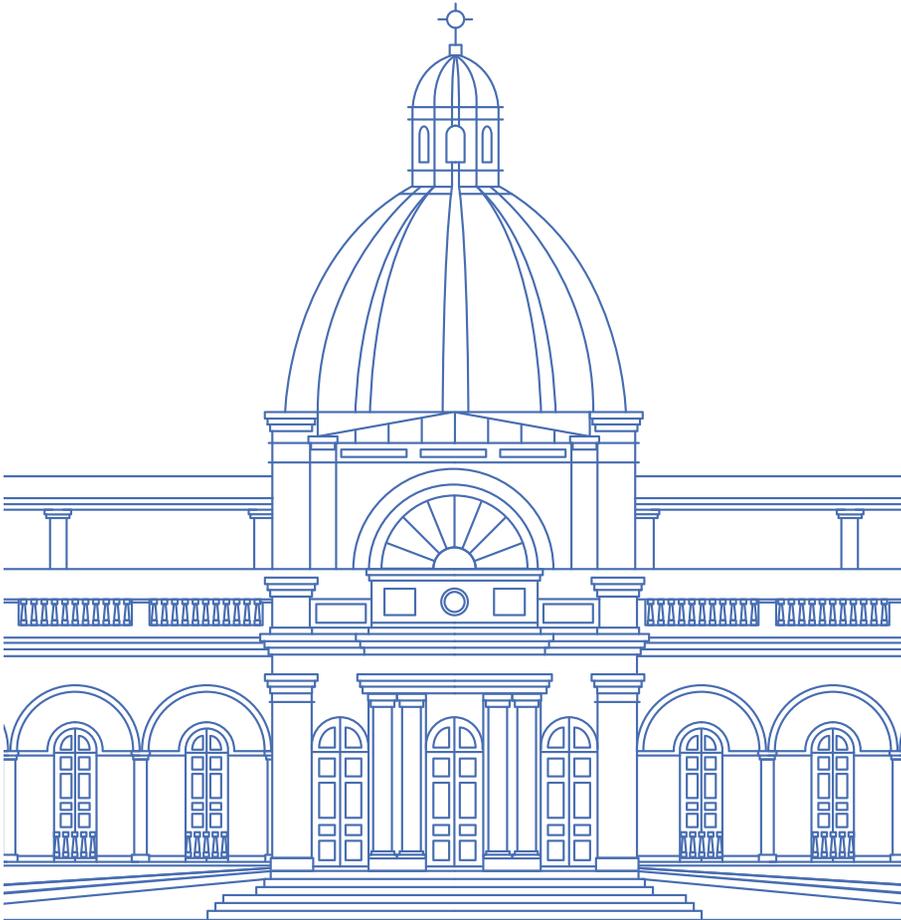


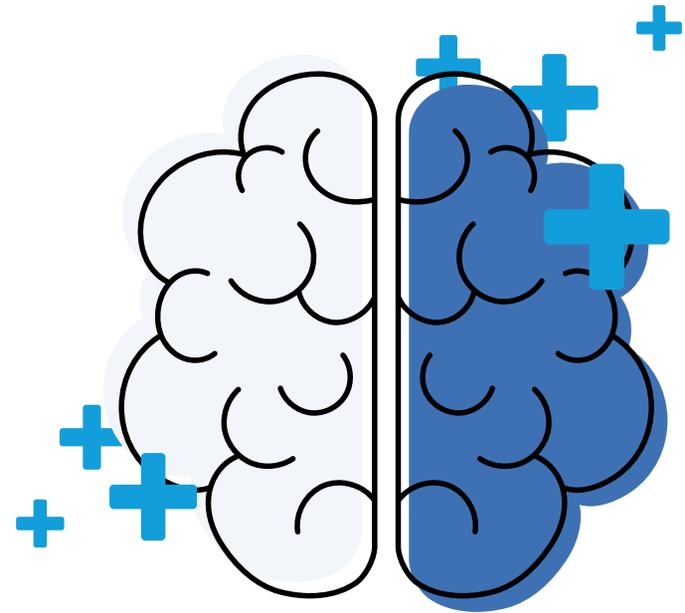
**Unidad de Memoria**  
Hospital del Salvador

**225753560**  
Avenida Salvador #486, Providencia, Santiago



---

Unidad de Memoria Hospital del Salvador  
**Síndrome del Ocaso  
o Sundowning**





# Síndrome del Ocaso o Sundowning

A medida que atardece y va cayendo el sol, mucha gente que padece demencia empieza a presentar una inquietud motora que se expresa en un constante querer levantarse de donde está, caminar por toda la casa, querer abrir puertas, cortinas y ventanas; en fin, una inquietud exasperante para todos aquellos que conviven con el enfermo.

Es lo que se conoce como "sundowning" y que se traduce como ocaso o caída del sol.

Es un fenómeno que afecta a algunas personas con demencia.

El Síndrome del Ocaso o Sundowning está directamente relacionado con los ritmos circadianos y la melatonina, ambos alterados por enfermedades neuronales como la Enfermedad de Alzheimer.

## Síntomas

Síntomas psicológicos y conductuales como ansiedad, agitación motora, fatiga, alucinaciones, deambulación sin sentido, desorientación y en ocasiones irritabilidad.



## Estrategias para ayudar a enfrentar este tipo de situaciones

- » Distraiga a la persona, póngale música, sáquela a dar un paseo, juegue a algo con él/ella.
- » Minimice todo tipo de ruidos, evite que haya mucha gente en el mismo cuarto o que el radio o la televisión estén a todo volumen.
- » No presione ni aturda a la persona con tantas reglas que lo único que hacen es inquietarle más y provocar que se quiera ir de la casa.
- » Pruebe que se siente en una mecedora.
- » Trate de mantener una rutina teniendo las mismas horas para levantarse, bañarse, comer, dormir siesta e ir a la cama.
- » Tratar que durante el día no se la pase todo el tiempo dormido, manténgalo activo lo más que pueda, de lo contrario será difícil que concilie el sueño durante la noche.
- » Mantenga la casa iluminada cuando comience a atardecer, cierre cortinas y evite ambientes con sombras.

