

Qué es el síndrome vespertino y por qué lo padecen muchas personas con demencia

El término “síndrome vespertino” (o crepuscular) se utiliza a veces para describir una tendencia en las personas con demencia a sentirse más confundidos al final de la tarde y por la noche.

Para empezar, debo enfatizar que el término “síndrome vespertino” es demasiado simplista, y puede incluir una **gran variedad de comportamientos** en muchos contextos diferentes.

Cuando evaluamos los cambios de comportamiento en la demencia, siempre es mejor escuchar una descripción completa y precisa de lo que la persona está haciendo en esos momentos, más que aceptar que están sufriendo el síndrome vespertino.

Este conjunto de comportamientos comúnmente descritos como “síndrome vespertino” incluyen con frecuencia (pero no se limita solo a eso) **confusión, ansiedad, agitación, caminar de un lado a otro y seguir a otra persona.**

Puede manifestarse de forma diferente dependiendo del grado de demencia, la personalidad del individuo y sus patrones de comportamientos pasados, y la presencia de disparadores específicos.

¿Por qué entonces estos comportamientos alterados tienden a aparecer en momentos específicos del día? ¿Y qué debemos hacer cuando le ocurren a un ser querido?

Menos información sensorial

Todos interpretamos el mundo a través de la información que recibe nuestro cerebro vía nuestros cinco sentidos.



Pie de foto, Con el caer de la tarde, disminuye también la cantidad de información sensorial disponible para ayudar a un paciente con demencia a interpretar el mundo.

Los principales entre ellos son la **vista y el oído**.

Imagina la dificultad que tendrías si te piden realizar una tarea compleja cuando estás en una habitación oscura.

Las personas que viven con demencia son igualmente dependientes de la información sensorial para dar sentido e interpretar correctamente su entorno.

A medida que la luz se va desvaneciendo hacia el final del día, también lo hace la cantidad de información sensorial disponible para ayudar a un paciente con demencia a interpretar el mundo.

El impacto de esto en un cerebro que tiene dificultades para integrar la información sensorial puede ser significativo, lo cual da como resultado una mayor confusión y comportamientos inesperados.

Agotamiento cognitivo

Todos hemos escuchado alguna vez que solo usamos una fracción de nuestro poder cerebral, y es cierto que tenemos más capacidad cerebral que la que se requiere generalmente para la mayoría de las tareas cotidianas.



Pie de foto, Nuestro cerebro tiene más poder que el que requieren las tareas cotidianas.

Esta “**reserva cognitiva**” se puede emplear cuando debemos realizar tareas complejas o estresantes, que requieren más esfuerzo mental.

¿Pero qué pasa si no tienes mucha reserva cognitiva?

Los cambios que finalmente conducen a los síntomas de la enfermedad de Alzheimer pueden comenzar a desarrollarse hasta **30 años antes** de que aparezcan esos síntomas.

En ese tiempo, en términos simples, la **afección agota nuestra reserva cognitiva**.

Es solo cuando el daño causado es tan significativo que nuestro cerebro no puede compensarlo, que desarrollamos los primeros síntomas de Alzheimer y otras formas de demencia.

Así que para cuando alguien presenta por primera vez síntomas muy tempranos de demencia, gran parte del daño ya ha ocurrido.

La reserva cognitiva se ha perdido, y los síntomas de pérdida de memoria finalmente se vuelven evidentes.

Como resultado, las personas que viven con demencia necesitan hacer mucho más esfuerzo mental durante el transcurso del día que la mayoría de nosotros.

Todos nos hemos sentido cognitivamente exhaustos, agotados y quizás un tanto irritables después de un largo día realizando una tarea difícil que nos ha consumido un alto grado de esfuerzo mental y concentración.

Las personas que viven con demencia deben hacer una cantidad de

esfuerzo mental similar solo para cumplir con su rutina diaria.

Por eso no sorprende que luego de varias horas de hacer esfuerzo mental solo para sobrevivir (con frecuencia en un sitio que no les es familiar), tiendan a sentirse cognitivamente exhaustas.

¿Qué debo hacer si le pasa a un ser querido?



Pie de foto, Es importante mantener las habitaciones bien iluminadas por la tarde y la noche.

Las casas de las personas con demencia deben estar **bien iluminadas** por la tarde y la noche cuando el sol está cayendo para ayudar a la persona con demencia a **integrar e interpretar la información sensorial**.

Una **siesta corta** después del almuerzo puede ayudar a aliviar la fatiga cognitiva hacia el final del día. Eso le da al cerebro la oportunidad de “recargarse”.

Sin embargo, no hay un sustituto para una evaluación más completa de las otras causas que podrían contribuir a la alteración del comportamiento.

Las necesidades insatisfechas como el **hambre o la sed**, la presencia de **dolor**, la **depresión**, el **aburrimiento** o la **soledad** pueden contribuir, así como los estimulantes como la **cafeína o el azúcar**, si se consumen muy tarde en el día.

Los comportamientos descritos con demasiada frecuencia con el término demasiado simplista de “síndrome vespertino” son complejos y sus causas suelen ser individuales y estar relacionadas.

Como suele ser el caso en medicina, un grupo particular de síntomas se maneja mejor entendiendo mejor las causas.