

¿Qué es el delirium?

Es un cambio agudo y fluctuante de la función cerebral que implica **DESORIENTACIÓN, INATENCIÓN Y OTRAS ALTERACIONES COGNITIVAS** (alucinaciones, pérdida de memoria, pensamiento desorganizado) que ocurre en personas mayores durante la hospitalización.



¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

Estimulación cognitiva



- ✓ Orientar en tiempo, espacio y persona. Conversar con él.
- ✓ Traer objetos personales de su mesilla de noche (fotografías, reloj, calendario)
- ✓ Promover el autocuidado.
- ✓ Realizar actividades que le gusten como leer, escuchar música o la radio.
- ✓ Evitar el uso prolongado de la televisión.
- ✓ Que socialice con otras personas, en la medida de lo posible.

- ✓ Si utiliza gafas, audífonos y/o dentadura postiza, favorecer su uso para que sea más fácil que se relacione con su entorno.
- ✓ Es importante que las habitaciones en las que se encuentre el paciente, estén bien iluminadas, evitando ruidos y exceso de visitas.

Audición y visión



Hidratación



- ✓ Evitar la deshidratación.
- ✓ Evitar bebidas carbonatadas, con cafeína y estimulantes.

- ✓ Ayudar a que el paciente realice actividad física, por lo menos, tres veces al día.
- ✓ Evitar las contenciones y restricciones físicas.

Movilización y ejercicio



Descanso nocturno



- ✓ Acompañamiento familiar durante la noche.
- ✓ Evitar el exceso de descanso durante el día para que pueda descansar bien por la noche.

- ✓ Es importante que tú también descanses, te alimentes y te hidrates adecuadamente.
- ✓ Aunque la situación puede ser frustrante, evita enfadarte y/o gritarle, ya que el paciente no es consciente de lo que está ocurriendo ni de sus acciones.
- ✓ Déjate cuidar a ti también, recuerda que un cuidador son dos vidas.

Cuidador



Recuerda que el delirium es prevenible