

Impacto del cambio de hora en personas con demencia

Con el cambio de hora, muchos ajustan rápidamente sus rutinas. Sin embargo, para quienes viven con trastornos neurocognitivos, como las demencias, esta modificación puede generar descompensaciones en su funcionamiento diario. Desde la Fonoaudiología es posible anticipar estos cambios y acompañar a las personas mayores y a sus cuidadores con estrategias que favorezcan la adaptación y el bienestar.

Uno de los fenómenos más frecuentes es el "síndrome del ocaso" o sundowning, caracterizado por mayor confusión, agitación, irritabilidad y desorientación durante la tarde-noche. Este cuadro se relaciona con alteraciones en los ritmos circadianos y con la disminución de luz natural, factores que pueden intensificarse tras el cambio de hora.

Las personas con demencia son especialmente vulnerables a las variaciones del entorno, sobre todo cuando se altera la estructura temporal del día. La pérdida de referencias claras, como horarios estables o señales ambientales predecibles, impacta en la orientación, atención y memoria, aumentando la dependencia y el riesgo de conductas disruptivas.

En este contexto, la anticipación es fundamental. Desde la Fonoaudiología se promueven técnicas compensatorias para mantener la coherencia del entorno y facilitar la comprensión del paso del tiempo, tales como: ajuste progresivo de rutinas, uso de calendarios y relojes visibles, exposición a luz natural durante el día, establecimiento de prácticas vespertinas estables con menor estimulación, y apoyo comunicativo mediante instrucciones simples y soportes visuales.



Yislem Barrientos Académica Carrera de Fonoaudiología Universidad de Las Américas, Sede Concepción

A través de intervenciones centradas en la persona, es posible compensar dificultades, favorecer la autonomía y reducir la carga de cuidado. En un país que envejece aceleradamente, comprender el impacto de factores cotidianos como el cambio de hora es clave para avanzar hacia un cuidado más preventivo y humanizado.