

Se trata de un síndrome referido a la aparición de síntomas conductuales al final de la tarde o principio de la noche.

## ¿Qué es el Síndrome Crepuscular y de qué forma afecta la vida de quienes lo padecen?

**María José Villagrán**  
prensa@latribuna.cl

El Síndrome crepuscular, o síndrome del ocaso o Sundowning, se refiere a la aparición o el empeoramiento de síntomas conductuales al final de la tarde o al principio de la noche.

De acuerdo con los datos de la Alzheimer's Association, hasta el 20% de los pacientes diagnosticados con la enfermedad de Alzheimer pueden experimentar un Síndrome Crepuscular.

“Las causas que provocan este estado de alteración nocturno son diversas; entre ellas, el desajuste de los ritmos circadianos, regulados por el núcleo supraquiasmático, y la hormona melatonina, que ayuda en la relajación y el sueño”, detalló la académica de la carrera de Enfermería de la Universidad San Sebastián, Rocío Zúñiga.

Asimismo, la profesional de la salud agregó que la fragmentación del sueño también afecta la gravedad del síndrome, siendo más común con el avance de la edad, ya que se reduce el sueño profundo y aumenta los despertares nocturnos.

Además, “los factores psicosociales y cambios ambientales,

como el cambio de cuidadores o interrupciones nocturnas, contribuyen a la sintomatología. Sin embargo, el principal desencadenante ambiental es la llegada del ocaso y la disminución de la luz”, relató Zúñiga.

De igual forma, explicó que este síndrome no se presenta como un cuadro clínico diario; por lo mismo, “existe una falta de consenso en su caracterización sin la formulación de criterios específicos para su diagnóstico. Solamente se conocen el cuadro de síntomas que pueden padecerse”, sostuvo la académica.

Los síntomas del Síndrome Crepuscular están asociados al incremento de la desorientación confusión, hiperactividad, comportamiento agresivo y ansiedad.

Quienes tienen mayor riesgo de padecerlo son personas mayores de 65 años, así como también aquellos que tienen diagnóstico de Alzheimer u otras demencias.

Al respecto, “se ha visto también en aquellas personas con depresión estacional, la cual también tiene su origen en los cambios lumínicos que se producen en las estaciones”, relató la especialista de la Universidad San Sebastián.

Dentro de los factores de



**HASTA EL 20% DE LOS PACIENTES** diagnosticados con la enfermedad de Alzheimer pueden experimentar un Síndrome Crepuscular.

riesgo, explicó Zúñiga, está la menor exposición a la luz solar durante el día; fatiga durante la tarde debido a actividades durante el día; ausencia de una rutina diaria; afecciones médicas como dolor, discapacidad visual y/o auditiva, además de trastornos del estado de ánimo; aislamiento social; polifarmacia; desnutrición y déficit de vitamina B12.

La terapia de primera línea para el Síndrome Crepuscular “son los enfoques adaptados individualmente no farma-

cológicos como asegurar una transición gradual de la luz del día a la iluminación artificial, minimizar el ruido innecesario, promover el cumplimiento de los horarios y rutinas diarias estables, disminuir las siestas por la tarde y planificar actividades de interés para la persona”, explicó la profesional.

Por otra parte, sostuvo que la aromaterapia, terapia lumínica y la musicoterapia han mostrado resultados positivos en el tratamiento del Síndrome Crepuscular, al reducir los

síntomas o trastornos conductuales.

El Síndrome Crepuscular puede afectar la calidad de vida de los pacientes, “interfiriendo con su salud mental, rendimiento diario, relaciones sociales y bienestar físico. Muchas veces, también genera mayor agotamiento a los cuidadores de persona mayores. Sin un tratamiento adecuado, estos efectos pueden persistir y empeorar, afectando todos los aspectos importantes de la vida cotidiana”, finalizó Zúñiga.