

EL DELIRIO

DAÑA
LA SALUD
CEREBRAL



¿En qué consiste? Una enfermedad grave, el delirio es un cambio repentino en la manera de pensar y el comportamiento, que afecta más comúnmente a los adultos mayores después de una hospitalización.

Los síntomas se presentan y desaparecen rápidamente, pueden variar mucho, e incluyen: confusión, cambios en la personalidad, alucinaciones, alteración del sueño y la alimentación y habla incoherente.

Si tú o un familiar tuyo tendrán **una cirugía u hospitalización**, tomen medidas para ayudar a prevenir el delirio

Consejos para los pacientes

- Realiza una "prehabilitación" antes de una hospitalización planeada. Prepárate como si entrenaras para un evento deportivo (hacer ejercicio y dieta, dormir bien).
- Trae contigo una lista actualizada de tus medicamentos y suplementos.
- Pide una evaluación cognitiva/de delirio antes de someterte a cirugías electivas.
- Lleva contigo tus audífonos, anteojos y dentaduras postizas.
- Pídeles a tus familiares y amigos que permanezcan contigo en todo momento.
- Exponte a la luz del sol durante el día.
- Cierra la puerta de tu habitación, usa tapones para los oídos, una máscara para dormir o trae tu propia almohada o cobija para ayudarte a dormir mejor.
- No tomes decisiones financieras importantes u otras decisiones hasta que te recuperes por completo.



Consejos para cuidadores

- Busca ayuda médica si notas que tu ser querido "está fuera de sí."
- Ayuda a tu ser querido a orientarse en cuanto al día y la hora.
- Pregúntales a los médicos qué medicamentos están usando; algunos fármacos comunes aumentan el riesgo de sufrir delirio.
- Ayuda a tu ser querido a levantarse de la cama y estar en movimiento después de la cirugía.
- Prepárate para brindar ayuda cuando den de alta al paciente, ya que la dificultad para pensar puede durar mucho.



Cómo mantener la salud cerebral durante una enfermedad o intervención quirúrgica:

Las recomendaciones del GCBH para prevenir y tratar el delirio

GlobalCouncilonBrainHealth.org • Contacto: GCBH@aarp.org

Para más consejos sobre la salud cerebral, visita StayingSharp.org • DOI: <https://doi.org/10.26419/pia.00101.005>

Global Council on
Brain Health
A COLLABORATIVE FROM AARP