



Prevención del delirium

El delirium es una confusión repentina, muy frecuente en personas mayores hospitalizadas. Casi siempre es temporal y usted puede ayudar mucho a prevenirlo y a detectarlo.

👁️ **Esté atento a estas señales**

Suelen aparecer de forma brusca y cambian a lo largo del día.

- Está confundido o desorientado (no sabe dónde está ni qué día es).
- Está más agitado, agresivo o irritable de lo normal.
- Está muy somnoliento, callado o con movimientos lentos.
- Habla cosas sin sentido o ve u oye cosas que no existen.
- Le falla la memoria o la atención de forma repentina.
- Confunde el día con la noche (despierto de noche, dormido de día).

⚠️ **Avisé al personal de inmediato**

Detectarlo pronto permite buscar la causa (dolor, infección, falta de orina, medicamentos) y tratarla.

- Si nota cualquiera de las señales anteriores, dígallo enseguida.
- Avise también si tiene fiebre, deja de orinar o evacuar, o no controla el dolor.

🛡️ **Acompañe y oriente**

Estas medidas, aplicadas todos los días, reducen mucho el riesgo.

- Acompañelo el mayor tiempo posible; organicen turnos para que casi siempre haya alguien.
- Reorientelo con calma: recuérdale dónde está, qué día y hora es y por qué está internado.
- Tenga a la vista un reloj y un calendario; de ser posible, una foto familiar.
- Procure que use sus lentes, su aparato auditivo y su dentadura.
- Háblele despacio, de frente y con frases cortas; no lo contradiga si está confundido, tranquilícelo.
- Hágale actividades sencillas: platicar, recordar, leer, escuchar música suave.
- Evite demasiadas visitas o ruido al mismo tiempo; pueden sobreestimularlo.



🕒 **Cuide el ritmo del día, la comida y el dolor**

Mantener el día activo y la noche tranquila ayuda mucho.

- De día, favorezca la luz natural y manténgalo despierto y, si lo autorizan, sentado.
- Evite que duerma siestas largas por la tarde.
- De noche, procure penumbra, silencio y buen descanso.
- Anímelo a aceptar los alimentos y líquidos que le ofrecen en el hospital.
- Vigile que el dolor esté controlado; pida su analgésico a tiempo.
- Avise si lleva horas sin orinar o sin evacuar; ambas cosas pueden confundirlo.

🚫 **Es mejor evitar**

- No lo sujete ni lo amarre para que no se mueva; aumenta la agitación y el riesgo.
- No le dé medicamentos para dormir o calmarlo por su cuenta.
- No lo deje a oscuras y solo si está inquieto; la compañía lo calma.

✅ **Lo que debe recordar**

- El delirium es frecuente y casi siempre temporal.
- Su compañía y la orientación (reloj, calendario, lentes, aparato auditivo) lo previenen.
- Manténgalo despierto y activo de día, y con buen descanso de noche.
- Avise al personal ante cualquier cambio brusco de conducta, memoria o ánimo.