



El delirio es un cambio súbito en el estado mental (ocurre de horas a días).

Algunas causas comunes del delirio incluyen:

- Estar enfermo(a)
- Tener bajo el nivel de oxígeno
- Un ambiente nuevo o desconocido
- Medicinas nuevas
- La recuperación de una cirugía

Tener delirio le puede pasar a cualquier persona. Los pacientes mayores de 70 años tienen un riesgo alto de desarrollar delirio. El delirio es serio, puede prolongar su hospitalización y contribuir a las caídas. Esto puede ser aterrador para los pacientes y sus familiares.

Consejos para prevenir el delirio:

- Manténgase actualizado. Mire el calendario, su reloj, su celular o el periódico para asegurarse de que sabe la fecha y la hora.
- Abra las cortinas o persianas y encienda las luces. La luz ayuda a mantener los ritmos naturales del cuerpo.
- Use sus lentes, audífonos y dentadura postiza. Si es necesario haga que se los traigan al hospital.
- Esté activo(a). El ejercicio es una manera de prevenir el decaimiento físico y mental. Siga los consejos de su equipo médico sobre alguna restricción en su actividad.
- Ejercite su mente. Juegue con rompecabezas y otros juegos para mantener su cerebro activo.
- Mantenga el contacto social. Si sus familiares no pueden visitarle, comuníquese por teléfono, correo electrónico y videollamadas.
- Limite las siestas durante el día. Tomar siestas en exceso disminuye la calidad del sueño en la noche.
- Evite las pastillas para dormir. Si las toma en casa, pídale a su equipo médico que reduzcan la dosis sin riesgo o si alguna alternativa tal como la melatonina podría estar bien para usted.
- Mantenga un cuaderno. Anote las actividades durante el día para ayudar su memoria. Escriba las preguntas para su equipo médico y las respuestas.

Notifique a su equipo médico inmediatamente si tiene:

- Confusión nueva, inesperada
- Desorientación
- Alucinaciones