













# LUZ AMBIENTAL PARA MEJORAR EL SUEÑO EN ADULTOS CON DEMENCIA

Utilizar luz brillante mostró mejoras significativas en los patrones de sueño en las personas con demencia.

## Hallazgos positivos encontrados:

-   Despertares nocturnos **disminuyó** en un 23,2%.
-   El tiempo de **sueño mejoró** en un aumento promedio de 141 minutos
-   La **eficiencia del sueño** mejoró en un promedio del 41,9%.
-   El inicio del sueño **avanzó** 60 minutos
-   La **compensación del sueño** se retrasó 57 minutos