

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 141, 1 de diciembre de 2025

ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:

Paseo Río Guadiela, 25
45007 - Toledo

Teléfonos:

Administración Carmen,
825 852 238/ 624 824 406

Neuropsicología,
Daniel, 613 046 007

Psicología,
Cristina, 604 993 816

Trabajo Social,
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,
Patricia, 626 875 135

Fisioterapia,
Mai, 613 002 082
Ángela, 699 764 450
Nieves, 624 825 019
Ana, 614 479 761

Logopedia,
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y
Web:
iguala3@iguala3.org
www.iguala3.org

EL DESCANSO EN EL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO

El descanso, o sueño, es vital para la recuperación cerebral, especialmente después de un daño cerebral. Durante el sueño, el cerebro elimina toxinas, consolida recuerdos y se repara, lo que es crucial para la rehabilitación y la recuperación. La falta de sueño puede empeorar los síntomas, dificultar la recuperación y aumentar el riesgo de complicaciones.

La falta de sueño está relacionada con dificultades en la **memoria declarativa** (la que utilizamos para relatar hechos y eventos vividos) y **procedimental** (la



que utilizamos para realizar determinadas funciones motoras, como por ejemplo escribir, montar en bicicleta...) Además, existen otras funciones cognitivas que se ven afectadas por la falta de sueño como la **atención sostenida**, la

velocidad de procesamiento de la información (de manera que se procesa más lentamente y se necesita de un mayor tiempo de reacción) y la **capacidad de aprendizaje**.

Existen personas que necesitan dormir menos horas y que tienen un patrón de sueño más corto, de manera que necesitan dormir 6 horas o menos, personas con un patrón de sueño intermedio (7 u 8 horas) y personas con un patrón de sueño largo (que necesitarán 9 horas o más).

Higiene del sueño

Siguiendo las recomendaciones donde valoraron el Índice de Higiene del Sueño, las principales recomendaciones son:

1. Evitar las siestas prolongadas durante el día (de más de 1 hora).
2. Acostarse a dormir a la misma hora (crear rutinas de sueño).
3. Despertarse todos los días a la misma hora (crear rutinas de sueño y despertar).
4. Acabar con el consumo de café y bebidas con cafeína, té, tabaco y alcohol al menos cuatro horas antes de irse a dormir.

5. Evitar actividades muy estimulantes para el cerebro antes de irse a dormir como ver la televisión, navegar por internet o jugar a videojuegos.
6. No irse a dormir con preocupación, enfado, sensación de rabia, etc.
7. Dormir en una cama cómoda.
8. No realizar gran actividad mental antes de irse a dormir.
9. Evitar pensar en las actividades que se han vivido durante el día, o en aquellas pendientes de realizar, evitar planificar eventos al acostarse en la cama.
10. Dormir en una habitación con iluminación baja o disminuida, evitando ruidos ambientales.



SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 563 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a iguala3@iguala3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha