

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 145, 9 de febrero de 2026

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:
igual3@igual3.org
www.igual3.org

Cómo influye el clima en las personas con daño cerebral

Las personas con daño cerebral adquirido (DCA), ya sea por ictus, traumatismo craneoencefálico, anoxia u otras causas, pueden presentar una mayor sensibilidad a los cambios ambientales, incluido el clima. Diversos estudios científicos han analizado la relación entre factores meteorológicos (como la presión atmosférica, la temperatura o la humedad) y la aparición o el empeoramiento de síntomas neurológicos.

Cambios de presión atmosférica

La presión atmosférica es uno de los factores más estudiados. Varias investigaciones epidemiológicas han observado que descensos bruscos de la presión de la propia atmósfera como pueden ser las borrascas se asocian con un aumento de posibles eventos cerebrovasculares. Aunque estos estudios no demuestran una relación causal directa, sí sugieren que los cambios de presión pueden influir en la capacidad del cerebro para ajustar el flujo de sangre que recibe y protegerse frente a cambios y tras un daño cerebral previo, los mecanismos de autorregulación pueden estar alterados, por lo que estos cambios podrían favorecer síntomas como:

- Cefaleas
- Sensación de presión en la cabeza.
- Fatiga mental
- Mayor lentitud cognitiva



Temperatura ambiental

La temperatura, tanto el calor extremo como el frío intenso, también puede afectar al funcionamiento cerebral. El cerebro lesionado suele ser más vulnerable al estrés térmico, ya que el control de la temperatura corporal y del flujo sanguíneo cerebral puede estar comprometido.

La evidencia científica muestra que las temperaturas extremas se asocian con:

- Aumento de la fatiga
- Empeoramiento de la atención y la memoria
- Mayor riesgo de descompensación en personas con antecedentes de ictus

Humedad y malestar neurológico

La humedad elevada, especialmente cuando se combina con calor, puede incrementar la sensación de agotamiento físico y mental. Aunque los estudios específicos en daño cerebral son limitados, pero si que se ha observado que la humedad ambiental elevada se relaciona con:

- Mayor percepción de malestar general
- Dolor de cabeza
- Dificultades para mantener la concentración

Tormentas y cambios meteorológicos bruscos

Cuando el tiempo cambia de forma rápida, como antes o durante una tormenta, suelen producirse cambios a la vez en la presión del aire, la temperatura y la humedad.

Según la investigaciones meteorológicas y médica, estos cambios pueden hacer que algunas personas, sobre todo aquellas con problemas neurológicos previos, noten más molestias o síntomas. La evidencia científica indica que muchas personas refieren más malestar en estos momentos, aunque se basa en observaciones y no en pruebas causales directas.

¿Por qué afecta más a las personas con daño cerebral?

Tras una lesión cerebral, el sistema nervioso puede perder parte de su capacidad de adaptación. Esto hace que estímulos externos, como el clima, tengan un impacto mayor sobre:

- El equilibrio
- La tolerancia al esfuerzo
- El estado cognitivo y emocional



Conclusión

La investigación científica indica que el clima, especialmente los cambios bruscos de presión y temperatura, puede influir en el bienestar neurológico de la persona. Aunque no todas las personas con daño cerebral se ven afectadas del mismo modo, existe una mayor vulnerabilidad que debe tenerse en cuenta en la planificación de actividades, rehabilitación y autocuidados.

SÍGUENOS EN 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 igual3@igual3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha