

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 152, 16 de junio de 2026

ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:
Paseo Río Guadiela, 25
45007 - Toledo

Teléfonos:
Administración Raquel,
825 852 238/ 624 824 406

Neuropsicología,
Daniel, 613 046 007

Psicología,
Cristina, 604 993 816

Trabajo Social,
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,
Silvia, 626 875 135

Fisioterapia,
Mai, 613 002 082
Carmen, 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: una necesidad para nuestra salud

¿QUÉ ENTENDEMOS POR DESCANSO?

El descanso es un proceso biológico fundamental que permite la recuperación del organismo a nivel físico, cognitivo y emocional. Incluye el sueño nocturno y los periodos de reposo durante el día.

A nivel físico, durante el descanso el cuerpo lleva a cabo funciones esenciales como la reparación de tejidos, la regulación hormonal, la recuperación de energía y el mantenimiento del sistema inmunológico. También se estabilizan funciones básicas como la respiración y el ritmo cardíaco.

A nivel cerebral, el descanso facilita la consolidación de la memoria, la organización de la información y la regulación emocional. En personas con daño cerebral, estos procesos son especialmente relevantes, ya que contribuyen directamente a la rehabilitación y al mantenimiento de las capacidades funcionales.



CONSECUENCIAS DE LA ALTERACIÓN DEL DESCANSO

Las alteraciones del descanso son frecuentes tras sufrir daño cerebral y pueden tener un impacto significativo en la salud y la calidad de vida. Entre las principales consecuencias se encuentran:

- Problemas físicos: fatiga persistente, menor resistencia al esfuerzo, aumento del riesgo de enfermedades y empeoramiento del estado general.
- Alteraciones cognitivas: dificultades de atención, memoria, velocidad de procesamiento y mayor desorientación.
- Impacto emocional: irritabilidad, ansiedad, bajo estado de ánimo y menor tolerancia a la frustración.
- Repercusión funcional: mayor dependencia en las actividades de la vida diaria y menor participación social.

Estas dificultades pueden interferir en el proceso de rehabilitación, por lo que es fundamental abordarlas de manera adecuada desde el equipo profesional.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL DESCANSO:

- Mantener horarios regulares de sueño, acostándose y levantándose a la misma hora.
- Favorecer un entorno adecuado: habitación tranquila, con poca luz y temperatura confortable.
- Evitar el uso de pantallas antes de dormir.
- Reducir el consumo de cafeína y otras sustancias estimulantes, especialmente por la tarde.
- Establecer rutinas previas al sueño que favorezcan la relajación.
- Limitar las siestas prolongadas durante el día.
- Consultar con profesionales ante problemas persistentes de sueño.

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL DESCANSO

El ejercicio físico, adaptado a las capacidades de cada persona, es una herramienta terapéutica clave que se trabaja desde fisioterapia.

Entre sus beneficios destacan:

- Mejora de la calidad y profundidad del sueño.
- Reducción de la ansiedad y el estrés.
- Regulación de los ritmos sueño-vigilia.
- Mejora del estado de ánimo y del bienestar general.



Se recomienda realizar actividad física de forma regular, preferiblemente durante el día, evitando ejercicios intensos en las horas previas al descanso nocturno.

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 igual3@igual3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha