

# BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 132, 28 de noviembre de 2024

## 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,  
Rocío, 604 993 816

Trabajo Social,  
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,  
Ana, 626 875 135

Fisioterapia,  
Mai, 613 002 082  
Ángela, 699 764 450  
Nieves, 624 825 019

Logopedia,  
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y  
Web:  
[iguala3@iguala3.org](mailto:iguala3@iguala3.org)  
[www.iguala3.org](http://www.iguala3.org)

## DANZA COMO FORMA DE TERAPIA EN EL DAÑO CEREBRAL SOBREVENIDO

El daño cerebral sobrevenido (DCS) puede tener diversas secuelas y manifestaciones en las personas afectadas. Estas dificultades pueden manifestarse en diferentes aspectos de la vida, como las habilidades motoras, cognitivas, funcionales y sociales.

Las dificultades motoras son una de las secuelas más comunes del DCS. Los individuos pueden experimentar cambios en la coordinación y el equilibrio, así como debilidad muscular. Esto puede dificultar la realización de actividades básicas como caminar, moverse o sostener objetos

Entre las distintas modalidades de ejercicio físico que podemos encontrar, la danza ha recibido una notable atención puesto que recientes estudios han demostrado efectos beneficiosos, tanto en procesos neurodegenerativos, puesto que ayuda en la regulación de la neurodegeneración, como en DCS, porque moverse al ritmo de la música estimula la neuroplasticidad y neurogénesis.

La danza mejora la atención, la memoria- si hemos de memorizar una secuencia de movimientos o coreografía-, la conciencia espacio temporal, estimula la liberación de neurotransmisores que median el dolor y potencian el proceso neuroplástico, además, ayuda a reducir el riesgo de muchas comorbilidades asociadas a condiciones neurológicas, como la hipertensión, diabetes, depresión, obesidad. Participa en la reducción del estrés, mejora la expresión corporal, ayuda al proceso de regulación de emociones, contrarresta la reducción de movimiento de la persona, propio del proceso de hospitalización, entre muchos otros beneficios. Asimismo, se han constatado mejoras sobre el estado emocional, en diferentes fases del proceso de rehabilitación, la calidad de vida, adherencia al tratamiento, y la condición física de las personas.

Los mecanismos neurofisiológicos por los que se producen estos efectos siguen en estudio actualmente. Lo que sí sabemos, es que



el baile activa diferentes circuitos neuronales- motores y sensoriales-, a la vez que la música actúa sobre el hipotálamo y el núcleo accumbens, lo que activa los centros de recompensa y placer de nuestro cerebro.

A día de hoy, y mediante técnicas de neuroimagen, se ha podido observar que mientras unas áreas del cerebro se encargan de la orientación corporal y nos permiten movernos en el espacio, en la

dirección correcta, existen otras áreas que hacen que podamos sincronizar nuestros movimientos al ritmo de la música. Gracias a estos avances, se han podido determinar también las áreas corticales mayoritariamente implicadas en este proceso: en el lóbulo frontal se produce la planificación del movimiento; la corteza premotora y el área motora suplementaria se encargan de nuestra posición espacial y de permitirnos evocar patrones motores aprendidos; la corteza motora primaria envía la orden motora a los músculos efectores; mientras que el cerebelo y los ganglios basales nos mantienen en equilibrio y permiten la sincronización del movimiento con la música. De esta manera, se producen las condiciones ideales para generar cambios neuroplásticos.

En neurorrehabilitación, es de vital importancia elegir actividades significativas y motivantes para la persona, de las que pueda participar también su entorno, ya que así, podemos conseguir mayor adherencia al tratamiento, participación de la persona e implicación de su entorno, traduciéndose en una mejora en su calidad de vida.

## 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 547 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](mailto:igual3@igual3.org) comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha