

Barcelona, 4 de agosto de 2025

Conocer el funcionamiento de nuestro cerebro es clave

Los expertos inciden en las claves para proteger a nuestro cerebro de las altas temperaturas

- Las altas temperaturas afectan la función cognitiva y la regulación de las emociones provocando cambios en la memoria, el estado de ánimo y el comportamiento, así como en el sueño y la sensación de hambre
- Cuando se superan los 36-37 grados, automáticamente y en pocos minutos, el cerebro detecta la necesidad de regularse, por lo que destina la mayor parte de sus recursos al hipotálamo, la zona encargada de mantener la temperatura corporal regular
- En las personas que padecen una enfermedad o trastorno neurológico previo, aumentan los episodios de confusión, desorientación y agitación especialmente en los pacientes con diagnóstico de demencia, epilepsia o daño cerebral adquirido

La mayoría de las personas asocian el verano y las vacaciones con una mayor tranquilidad, calma y felicidad y es que la luz solar impacta positivamente en nuestra salud, pero cuando las temperaturas se disparan y el termómetro supera los 38 grados, la situación puede cambiar. Nuestro cerebro se ve afectado y tanto la función cognitiva como la regulación de las emociones se alteran produciéndose cambios en la memoria, el estado de ánimo y el comportamiento. Cuando esto sucede, hay que prestar especial atención a quienes padecen una enfermedad o trastorno neurológico previo porque aumentan los episodios de confusión, desorientación y agitación.

La información sobre los beneficios que tiene el Sol en nuestro organismo es amplia. Sabemos que la exposición adecuada a los rayos ultravioletas ayuda a sintetizar la vitamina D, esencial para la absorción del calcio y el mantenimiento de la función muscular, nerviosa e inmunitaria. Asimismo, la luz solar genera serotonina en nuestro cerebro, lo que estimula nuestro sistema nervioso central y mejora nuestro estado de ánimo haciéndonos sentir más alegres y relajados.

Sin embargo, esta situación puede cambiar radicalmente cuando las temperaturas se disparan en el termómetro y se alcanzan o superan los 38 grados. En este caso, el calor afecta al hipotálamo, la región del cerebro que actúa como un centro de control vital, regulando funciones corporales esenciales como la temperatura, el hambre, la sed y el sueño, además de influir en las emociones y el comportamiento. A través de la respiración, el sudor y la circulación el organismo se encarga de mantener una temperatura constante de 36-37 grados, pero cuando tiene que hacer un mayor esfuerzo para conseguir este objetivo, debido a la elevada temperatura externa, se satura y se desestabiliza, pudiendo provocar cambios en la memoria, el estado de ánimo y el comportamiento, así como en el sueño y la sensación de hambre.

La Dra. María García Galant, jefa del Servicio de Neuropsicología del Hospital HM Nou Delfos, explica que “cuando se produce este fenómeno, el hipotálamo se concentra al máximo en cumplir su función de mantener el cuerpo fresco y si es necesario, saca recursos del lóbulo frontal, el área dónde se alojan la flexibilidad cognitiva, la atención, la memoria de trabajo y el razonamiento, por lo que la función cognitiva general también se resiente. Otra de las áreas perjudicadas es el sistema límbico, dónde podemos encontrar las emociones. Por esta razón, el calor extremo puede generar inquietud, apatía, mal humor y agresividad. Además, la sobreexcitación del hipotálamo también impide conciliar el sueño y descansar con normalidad”.

La sensación de hambre también va estrechamente ligada al calor, ya que el organismo entra en ahorro de energía y requiere ingerir menos cantidad de alimentos para funcionar. En cambio, aumenta la necesidad de beber líquidos para mantenerse hidratado.

Personas con enfermedades neurológicas

Las consecuencias de las altas temperaturas en el cerebro humano se hacen aún más evidentes en las personas que padecen una enfermedad o trastorno neurológico previo, ya que aumentan los episodios de confusión, desorientación y agitación, especialmente en los pacientes con diagnóstico de demencia, epilepsia o daño cerebral adquirido.

La Dra. María García asegura que “el calor extremo, la deshidratación y los cambios de rutina propios del verano como pueden ser los viajes, la interrupción de terapias o las alteraciones del entorno habitual pueden actuar como un desencadenante de síntomas neurológicos o comportamentales, como un síndrome confusional. Además, ciertos tratamientos farmacológicos, como los psicotropos o anticolinérgicos, pueden aumentar la vulnerabilidad ante un golpe de calor con manifestaciones cognitivas, conductuales o neurológicas”.

En este sentido, los especialistas en Neuropsicología de HM Nou Delfos, recomiendan mantener o adaptar las rutinas lo máximo posible, asegurar una

correcta hidratación y evitar la exposición al sol en las horas centrales del día. Asimismo, destacan que es importante adaptar las actividades de estimulación cognitiva para que se mantengan durante todo el verano, aunque sea de manera más flexible.

HM Hospitales

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular, Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

En Barcelona, HM Hospitales cuenta con una red asistencial conformada por los centros hospitalarios HM Nou Delfos, HM Sant Jordi y HM Nens y 3 policlínicos, que dan cobertura a todas las especialidades médicas y están dotados con tecnología sanitaria de última generación. Todo para ofrecer a los pacientes de la Ciudad Condal y de Cataluña un proyecto asistencial, docente e investigador referencia de la sanidad privada y que se integra en la red asistencial nacional del Grupo HM.

Departamento de comunicación HM Hospitales en Cataluña

Carles Fernández / Sílvia Roca – VITAMINE! Media & marketing



93 100 31 51



626 419 691



sroca@vitamine.cat



www.hmhospitales.com

Departamento de comunicación HM Hospitales

Pedro Lechuga Mallo



987 25 10 12 ext.112



638 846 384



plechuga@hmhospitales.com



www.hmhospitales.com