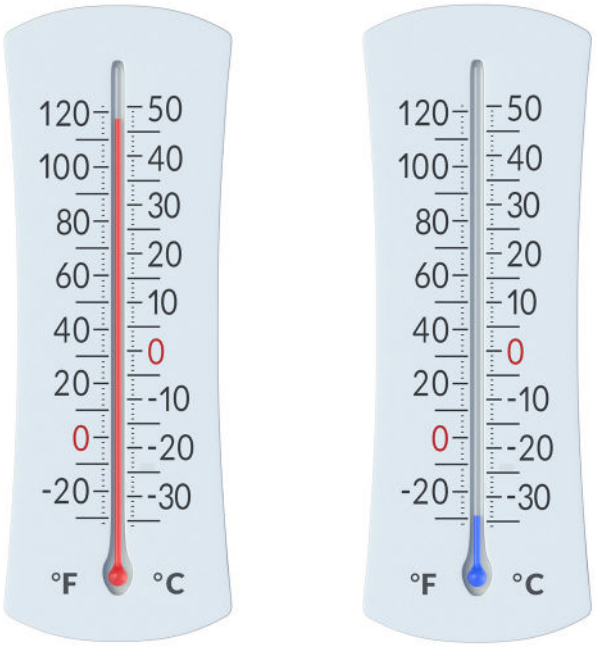


AMERICAN PARKINSON DISEASE ASSOCIATION
Strength in optimism. Hope in progress.

La enfermedad de Parkinson y el clima

Vivir con la enfermedad de Parkinson (EP) significa adaptarse a los cambios en el movimiento, el pensamiento y la salud en general. Algo que quizás se desconoce es que factores como la temperatura, el clima y la altitud también pueden tener un efecto significativo en los síntomas.

La EP afecta las vías de movimiento del cerebro y el sistema nervioso autónomo, que regula las funciones involuntarias del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la digestión, el sueño y la temperatura corporal. Por este motivo, las personas con la EP pueden ser más sensibles al calor, al frío y a los cambios climáticos que la población general.

Comprender el impacto del clima en la EP puede ayudar a las personas a cuidar mejor su salud y mantener su independencia.

Desregulación de la temperatura en la EP

El hipotálamo es la parte del cerebro que ayuda a regular la temperatura. En la EP, la pérdida de células nerviosas puede alterar las señales que le permiten al cuerpo sudar, temblar y ajustar el flujo sanguíneo hacia la piel, generando una afección llamada “desregulación de la temperatura”. Algunos signos comunes son:

- Sentir demasiado calor o demasiado frío en comparación con otras personas en la misma situación.
- Sudar profusamente, en especial por la noche o durante los períodos “OFF”, cuando bajan las concentraciones de medicamento (*hiperhidrosis*).
- Sudar poco o nada, incluso cuando hace calor (*hipohidrosis*).

Algunas personas con EP informan que sus síntomas motores, como la rigidez y la lentitud, empeoran con el calor o el frío. Además, el sudor excesivo puede provocar deshidratación, lo que puede manifestarse como mareos o debilidad.

Efectos del calor

Las altas temperaturas y la humedad pueden ser especialmente difíciles para las personas con la EP. La deshidratación puede ocurrir más rápido debido a los cambios en la sudoración. Incluso la deshidratación leve puede empeorar la fatiga, el equilibrio y la cognición. La *hipotensión ortostática* (caídas en la presión arterial al estar de pie, un síntoma no motor común de la EP) puede agravarse con la deshidratación, aumentando el riesgo de desmayos y caídas.

Para evitar estos problemas en climas cálidos, especialmente en el calor extremo (>95° F), se recomienda beber líquidos con regularidad, evitar la exposición prolongada al sol (en especial al mediodía), usar ropa ligera y transpirable, permanecer en lugares frescos cuando sea posible y tener a mano bolsas de gel frío o toallitas húmedas.

Efectos del frío

Las bajas temperaturas pueden aumentar la rigidez muscular y las limitaciones en la movilidad, dificultando tareas como caminar o abotonarse una camisa. Además, la EP puede afectar la capacidad del cuerpo para temblar y calentarse, lo que complica mantener el bienestar durante la exposición al aire frío. Es importante protegerse del frío usando ropa en capas y cubriendo las manos y los pies, incluso en interiores.

Problemas de sudoración en la EP

Los cambios en la sudoración son comunes en la EP. Las alteraciones del sistema nervioso pueden causar demasiada o muy poca sudoración, y a veces ambas situaciones en la misma persona en momentos diferentes. Algunas personas sudan profusamente por la noche o durante los períodos “OFF”, mientras que otras apenas sudan, incluso en condiciones de calor. Ambas situaciones pueden ser incómodas y potencialmente inseguras. La sudoración excesiva puede interrumpir el sueño y provocar deshidratación, mientras que la sudoración demasiado escasa puede provocar un sobrecalentamiento del cuerpo. Es recomendable usar ropa transpirable, cuidar la hidratación y prestar atención al entorno para evitar tanto el calor extremo como el frío excesivo.

Deshidratación

Mantener la hidratación en la EP es fundamental, pero puede ser difícil, ya que la sensación de sed disminuye con la edad, particularmente en las personas con la EP. Se recomienda beber líquidos aunque no se sienta sed. El agua y las bebidas electrolíticas son buenas fuentes de hidratación; sin embargo, se deben evitar las que contienen mucha azúcar. El té y el café

suelen tener efectos diuréticos en el cuerpo, por lo que no son buenas fuentes de hidratación.

Muchas personas limitan su hidratación, en especial cuando están fuera de casa, para evitar la necesidad de orinar. En lugar de no hidratarse, se recomienda planificar las salidas de manera que se pueda acceder a un baño, y reducir la ingesta de líquidos por la noche para evitar interrupciones del sueño.

La altitud en la EP

Viajar o vivir en altitudes más elevadas puede afectar la calidad del sueño, provocando una mayor fragmentación del sueño y despertares nocturnos. Por encima de los 8,000 pies, los niveles de oxígeno son más bajos, lo que puede causar fatiga, mareos o sensación de falta de aire en personas que no están acostumbradas a esas condiciones. Para las personas con la EP, estos síntomas pueden empeorar la movilidad, el equilibrio, el sueño y la resistencia física. Además, las altitudes elevadas suelen tener temperaturas más bajas, lo que puede aumentar la rigidez y la lentitud propias de la EP. Si se planea un viaje a las montañas, se recomienda:

- Ascender gradualmente y darse tiempo para adaptarse.
- Tomar descansos según sea necesario.
- Mantener la hidratación y planificar las actividades con cuidado.
- Considerar el uso de bastón o andador si el equilibrio se ve afectado.

Cambio climático, clima extremo y la EP

Más allá del clima cotidiano, los eventos climáticos extremos, como las olas de calor (>95° F), las olas de frío repentinas y las tormentas representan riesgos particulares para las personas con la EP. Durante las olas de calor, aumenta la posibilidad de deshidratación, que puede provocar presión arterial baja, mareos y caídas. Tanto el calor extremo como el frío repentino pueden afectar la movilidad, restringir las excursiones al aire libre y dificultar el mantenimiento de un estilo de vida activo.

Las tormentas severas o los cortes de energía también pueden afectar los sistemas de calefacción o refrigeración y dejar a las personas vulnerables al clima, e incluso pueden dificultar el acceso a los medicamentos. Es importante prepararse con anticipación. Es recomendable tener un kit de emergencia con agua, medicamentos adicionales, alimentos no perecederos y suministros de enfriamiento o calentamiento. También es aconsejable tener un plan sobre a dónde ir en caso de corte eléctrico, e informar a los familiares, cuidadores o vecinos sobre las necesidades de la persona en caso de que se requiera ayuda.

Impacto en la marcha y la movilidad

Los cambios de temperatura y la humedad pueden influir en la movilidad. Las investigaciones sugieren que el frío puede acortar la longitud del paso y reducir la velocidad al caminar, mientras que el clima húmedo puede hacer que las articulaciones se sientan más rígidas y el movimiento menos fluido. Estos cambios pueden afectar la confianza y la estabilidad, por lo que es más importante usar equipos auxiliares para la movilidad, como bastones o andadores, durante ciertas estaciones. Si no es posible salir, es importante mantenerse activo en interiores con entrenamiento de la marcha y continuar con la fisioterapia regular.

Otros asuntos relacionados con el clima y la EP

- El clima puede influir en la eficacia de los medicamentos. La deshidratación, por ejemplo, puede causar un retraso en el vaciado gástrico, lo que hace que los medicamentos y los alimentos se muevan más lentamente por el tracto gastrointestinal. Esto puede afectar la forma en que se absorbe y metaboliza la levodopa en el cuerpo, haciendo que su efecto sea menos predecible.
- Es importante almacenar los medicamentos a la temperatura correcta. Por ejemplo, la carbidopa-levodopa debe almacenarse a temperatura ambiente (68-77° F), ya que las temperaturas extremas pueden reducir su eficacia.
- Los días más cortos y los cambios climáticos pueden contribuir a los trastornos del sueño en las personas con la EP. El uso de lámparas de terapia de luz (si lo recomienda el médico) y mantener una rutina estable de horarios para acostarse y despertarse, y evitar las siestas durante el día, favorece un mejor descanso, independientemente del clima exterior.
- El estado de ánimo también puede verse afectado por la estación del año, ya que la reducción de las horas de luz puede generar síntomas de depresión.

El manejo de la EP en diferentes climas a menudo depende de estar informado y preparado. Hacer un seguimiento de cómo cambian los síntomas con el clima y compartir estas observaciones con el médico puede ayudar a identificar patrones y ajustar el tratamiento. Planificar las salidas y actividades al aire libre durante las horas en que no hace demasiado calor ni demasiado frío puede reducir el esfuerzo y ayudar a conservar la energía. En casa, se recomienda crear un ambiente interior cómodo con el uso adecuado de ventiladores, calefactores o humidificadores para mantener los síntomas bajo control. Por último, mantener una vida social activa es igualmente importante, ya que el clima severo puede conducir al aislamiento y afectar el bienestar general.

Revisado por Clark Jones, PhD.
Revisado por Eleni Okeanis Vaou, MD, FAAN, *profesora asociada de neurología*, UT Health San Antonio.

SEDE NACIONAL
Asociación Americana de Enfermedad de Parkinson
PO Box 61420
Staten Island, NY 10306

CONÉCTESE
Teléfono: 800-223-2732
Sitio web: apdaparkinson.org
Correo electrónico: apda@apdaparkinson.org

Manténgase informado a través de nuestras redes sociales

© 2026 Asociación Americana de Enfermedad de Parkinson (Rev. 04/26)

Esta publicación tiene como único fin brindar información a los lectores. No debe considerarse un consejo médico, sino que debe utilizarse como material sobre el cual el paciente puede conversar con su proveedor de atención médica. A la fecha de publicación, el contenido es correcto. Para acceder a la información más actualizada, visite el sitio web de la APDA en **apdaparkinson.org/es**.

Para apoyar el trabajo de la APDA, visite **apdaparkinson.org/donate**.