



Astènia i Astènia primaveral

ASTÈNIA	ASTÈNIA PRIMAVERAL
Característiques	
<ul style="list-style-type: none"> ✎ Sensació de debilitat i falta de vitalitat generalitzada, tant física com intel·lectual, que redueix la capacitat per treballar i fins i tot fer les tasques més senzilles. ✎ Alteració de l'estat general, fatiga intel·lectual amb dificultat de concentració i trastorns de la memòria, trastorns del son i alteracions de la gana. ✎ Es presenta especialment entre els 20 i els 50 anys, i afecta més les dones que els homes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✎ És la que afecta un nombre més gran de persones. Totes presenten clars símptomes de fatiga durant aquesta estació. ✎ Símptomes poc alarmants i de curta durada, i remet normalment al cap d'uns dies sense que es necessiti cap tractament.
Causes	
<ul style="list-style-type: none"> ✎ Estrès. ✎ Ansietat provocada per les dificultats de la vida. ✎ Situació de depressió. ✎ Malaltia orgànica -alteracions cardíaques, pulmonars, infeccions de tot tipus i moltes altres-. 	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Es creu que poden estar relacionades amb el canvi climatològic o, en les persones propenses, amb els processos al·lèrgics tan freqüents en aquesta època de l'any.

Com alleujar els símptomes

- ✎ És recomanable respectar les hores de **son**.
- ✎ Fer **exercici físic** moderat.
- ✎ Portar una **dieta sana** i equilibrada. L'ajust nutricional proporcionarà al nostre organisme proteïnes, hidrats de carboni, greixos, sals minerals, vitamines i aigua.
- ✎ En determinades ocasions, però, no n'hi ha prou amb l'aportament d'una dieta variada, i cal recórrer a una **aportació vitamínica** o mineral complementària. Compte, però: en cap cas els suplementes vitamínics i de minerals poden transformar una dieta poc equilibrada en saludable.

Fatiga crònica

- ✎ Quan la sensació de cansament es prolonga durant **més de sis mesos**, cosa poc freqüent, i no hi ha cap problema físic ni psicològic que pugui ser el causant del nostre estat, és possible que ens estiguem enfrontant a un cas de **fatiga crònica**. Aquesta malaltia té una evolució a llarg termini i, tot i que presenta millores i remissions, comporta un alt grau d'incapacitat física per portar a terme les activitats corrents.

