

- **Autoria:**  
**Col·legi**  
**Oficial de**  
**Farmacèutics**  
**de Barcelona**

L'astènia primaveral és una **sensació de debilitat i falta de vitalitat generalitzada, tant física com intel·lectual.**

No apareix després de fer un gran esforç, com seria el més normal, sinó que **es manifesta quan desenvolupem aquelles activitats que marquen el nostre dia a dia, fins i tot les més senzilles.**

Encara més, **l'astènia es pot manifestar de manera constant,** sense que s'hagi fet cap tipus

d'esforç. És **més freqüent en les dones que en els homes.**

Les causes de l'astènia són molt diverses:

- **Estrès**
- **Ansietat** provocada per les dificultats de la vida o una situació de depressió
- o, pot tenir l'origen en una **malaltia orgànica** -alteracions cardíagues, pulmonars, infeccions de tot tipus i moltes altres-.

L'astènia d'origen orgànic és la més aguda i la que té símptomes més concrets.

## TIPUS I CAUSES de l'astènia

**L'astènia primaveral és la que afecta un nombre més gran de persones amb clars símptomes de fatiga durant aquesta estació.**

Les causes d'aquest fenomen no es coneixen amb exactitud però 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.

Aquest tipus d'astènia, de caràcter lleu, dona lloc a **símptomes poc alarmants i de curta durada**, i remet normalment al cap d'uns dies sense que es necessiti **cap tractament.**

En cas que no desaparegui en poques setmanes, el més convenient és anar al metge per obtenir un diagnòstic precís.

Quan l'astènia no té una causa orgànica coneguda -ja que en aquest cas cal tractar la malaltia que

l'ocasiona- cal intentar alleujar-ne o disminuir-ne els símptomes.

És recomanable **respectar les hores de son**, fer **exercici físic moderat** i portar una **dieta sana i equilibrada.**

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.

**En cap cas, els suplementes vitamínics i de minerals poden transformar una dieta poc equilibrada en saludable.**

Quan la sensació de cansament s'allarga 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 moltes remissions, comporta un alt grau d'incapacitat física per portar a terme les activitats corrents.

## Alguns APUNTS

- L'astènia és una **sensació de fatiga i debilitat** generalitzades els símptomes de la qual són molt diversos.
- Els símptomes més freqüents són: **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**.
- L'astènia es presenta especialment **entre els 20 i els 50 anys, i afecta més les dones** que els homes. **De vegades és símptoma d'altres malalties com la depressió o l'anèmia.**
- **La primavera és l'època de l'any amb un nombre més gran de persones afectades.**
- Malgrat la seva gran incidència, l'astènia primaveral **és de caràcter lleu** i remet al cap de pocs dies sense necessitat de tractament.