

## Astenia y Astenia primaveral

| ASTENIA  | ASTENIA PRIMAVERAL   |
|--|--|
| <b>Características</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✎ Sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas.</li><li>✎ Alteración del estado general, fatiga intelectual con dificultad de concentración y trastornos de la memoria, trastornos del sueño y alteraciones del apetito.</li><li>✎ Se presenta especialmente entre los 20 y los 50 años, y afecta más a las mujeres que a los hombres.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✎ Es la que afecta a un número mayor de personas. Todas presentan claros síntomas de fatiga durante esta estación.</li><li>✎ Síntomas poco alarmantes y de corta duración, y remite normalmente al cabo de unos días sin que se necesite ningún tratamiento.</li></ul> |
| <b>Causas</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✎ Estrés..</li><li>✎ Ansiedad provocada por las dificultades de la vida.</li><li>✎ Situación de depresión.</li><li>✎ Enfermedad orgánica –alteraciones cardíacas, pulmonares, infecciones de todo tipo y muchas otras-.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>✎ Se cree que pueden estar relacionadas con el cambio climatológico o, en las personas propensas, con los procesos alérgicos tan frecuentes en esta época del año.</li></ul>   |

## Cómo aliviar los síntomas

- ✎ Es recomendable respetar las horas de **sueño**.
- ✎ Hacer **ejercicio físico** moderado.
- ✎ Llevar una **dieta sana** y equilibrada. El ajuste nutricional proporcionará a nuestro organismo proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas y agua.
- ✎ En determinadas ocasiones, sin embargo, no es suficiente el aporte de una dieta variada, y es necesario recurrir a una **aportación vitamínica** o mineral complementaria. Ojo, sin embargo: en ningún caso los suplementos vitamínicos y de minerales pueden transformar una dieta poco equilibrada en saludable.

## Fatiga crónica

- ✎ Cuando la sensación de cansancio se prolonga durante **más de seis meses**, cosa poco frecuente, y no hay ningún problema físico ni psicológico que pueda ser el causante de nuestro estado, es posible que nos estemos enfrentando a un caso de **fatiga crónica**. Esta enfermedad tiene una evolución a largo plazo y, aunque presenta mejorías y remisiones, conlleva un alto grado de incapacidad física para llevar a cabo las actividades corrientes.