¿Qué es la astenia primaveral?

- La astenia primaveral es una sensación generalizada de debilidad y falta de vitalidad, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas.

- Se suele manifestar cuando desarrollamos aquellas actividades que marcan nuestro día a día, incluso las más sencillas. Es más, la astenia puede manifestarse de forma constante, sin que se haya realizado ningún tipo de esfuerzo. Es más frecuente en las mujeres que en los hombres.

- Hay diferentes tipos de astenia, pero la más conocida, y la que sienten mayor número de personas, es la conocida como astenia primaveral.
- Ésta afecta a un número reducido de personas y sus síntomas suelen remitir por si mismos en varios días.

Causas.

- La astenia primaveral se debe fundamentalmente a la coincidencia de una serie de factores ambientales:
  - El cambio de tiempo. Subida de las temperaturas y de la presión atmosférica.
  - Aumento de las horas de luz diurna.
  - El cambio horario (adelantar los relojes una hora).
  - La modificación de la rutina diaria (horarios de sueño y de comidas, aumento del tiempo de ocio, etc.) como consecuencia de las anteriores.

Causas.

- Todas estas circunstancias que hemos enumerado, inducen en el organismo humano una serie de mecanismos que alteran la regulación de los ritmos circadianos mediante un cambio en la secreción de determinadas hormonas: endorfinas, cortisol, melatonina, etc.
- Tales alteraciones hormonales ocasionan una alteración de los ritmos biológicos, que deben adaptarse a las nuevas condiciones ambientales, más exigentes en el consumo diario de energía. Es como si el organismo despertara de un letargo invernal, marcado por las bajas temperaturas y las pocas horas de luz diurna.

Síntomas frecuentes

- Cansancio y somnolencia durante el día.
- Falta de energía.
- Alteraciones del sueño, especialmente dificultad para conciliarlo.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Pérdida del apetito.
- Cefaleas.
- Disminución de la libido.
- Problemas de concentración.
- Falta de motivación.

Recomendaciones a tener en cuenta que te pueden ayudar.

- **Haz ejercicio adaptado a tu condición física**. Éste facilita la liberación del estrés y la conciliación del sueño, y ayudará a que sea más reparador.
- **Adapta tu alimentación** a las necesidades que las nuevas condiciones ambientales generan en el organismo: reduce los alimentos hipercalóricos y aumenta la presencia de frutas y verduras frescas.
- **Recuerda beber suficiente agua**, la hidratación es muy importante, ya que con la elevación de las temperaturas se suda más y el organismo necesita más líquidos.
- **Mantén una buena higiene del sueño**: la astenia primaveral afecta a la secreción de melatonina (la hormona que induce el sueño) y puede ocasionar alteraciones del sueño, de modo que éste no sea todo lo reparador que debiera. Para dormir mejor es recomendable: cenar al menos una hora antes de irse a la cama, reservar el dormitorio sólo para dormir y mantenerlo a una temperatura adecuada, además de bajar las persianas si todavía hay luz diurna.