Y con el buen tiempo, llega la astenia primaveral según iSalud.com

Malestar general, dolor de cabeza o falta de energía son algunos de los síntomas más habituales de un trastorno que suele desaparecer por sí solo. Para superarlo, desde iSalud.com apuntan a tres pilares básicos: alimentación, ejercicio físico y descanso

Llega la primavera y con ella, el cansancio, el malestar general, la falta de energía o la sensación de tristeza sin motivo. Pero ¿a qué se debe que ciertas personas presenten estos síntomas con la llegada del buen tiempo? La respuesta es sencilla. Es la sintomatología más habitual asociada con la astenia primaveral, un trastorno más común de lo que parece, que se debe al proceso de adaptación que vive el cuerpo durante el cambio de estación.

Para la doctora Eva Ugarte, psicóloga del equipo médico iSalud.com, el comparador de seguros líder de España, "la llegada de la primavera implica un aumento de las horas de luz, cambios en el tiempo e incluso modificaciones en la rutina diaria. Esto hace que muchas personas padezcan astenia primaveral en mayor o menor grado, pero no es un trastorno del que preocuparse ya que no se alargará demasiado en el tiempo y desaparecerá por sí solo".

Además del malestar general, entre los síntomas de la astenia primaveral también se encuentra la irritabilidad, el dolor de cabeza, la dificultad para concentrarse o la falta de memoria. Síntomas que pueden combatirse con una buena alimentación, la práctica deportiva y un buen descanso.

Frutas y verduras de temporada, clave en la alimentación

Una alimentación sana y equilibrada es, una vez más, fundamental, y en el caso de padecer astenia primaveral es recomendable introducir en la dieta alimentos que aporten energía como son los cereales, las legumbres o los pescados azules como el atún o el salmón. Pero tampoco se puede olvidar el consumo de frutas y verduras. En este caso la mejor elección es optar por los de temporada, es decir, albaricoques o fresas, y en el caso de las hortalizas, por ejemplo, espinacas, rábanos o endibias.

"Además, debemos evitar abusar de sustancias estimulantes como el alcohol, el café o el té. Para hidratarse lo más recomendable es beber agua o sustituirla o complementarla con infusiones o zumos naturales, por ejemplo", reconoce la Dra. Ugarte.

El deporte: clave en el puzzle para superar la astenia primaveral

La práctica deportiva siempre es recomendable para mantener un mínimo de actividad física que contribuya a la mejora de la salud. Pero, además, según la psicóloga del equipo médico de iSalud.com, "en la medida de lo posible, para superar la astenia primaveral, es aconsejable practicar deporte al aire libre como montar en bicicleta, correr o simplemente pasear". Sin embargo, no es lo único.

La psicóloga del equipo médico de iSalud.com recuerda que "las actividades vinculadas con la relajación como puede ser el yoga, son otra opción que podemos elegir y que igualmente ayuda a mejorar el estado de ánimo de una persona".

Dormir para recuperar la energía

Descansar siempre es importante para recargar las pilas, pero cuando se padece astenia primaveral cobra aún más importancia. "Una buena higiene siempre es clave, pero en este caso, es crucial dormir y descansar todo lo que la persona necesite para que vuelva a sentirse llena de energía", asegura la doctora Ugarte.

Asimismo, desde iSalud.com aconsejan hacer pequeños descansos de cinco minutos durante la jornada laboral que hará que el día sea más llevadero.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>