

SÍNDROME

¿Por qué no siento la primavera?

Más de 60.000 navarros padecen estos primeros días de la recién estrenada estación la llamada astenia primaveral. Cansancio, malestar e irritabilidad son algunos de sus síntomas

Con la llegada de la primavera, el sol cobra fuerza e ilumina todo, los primeros calores nos invitan a pasear, disfrutar de las calles y plazas de las ciudades y también del campo; el día se alarga, ayudado por la acción del hombre con el cambio horario. Con la llegada de la primavera todo invita a disfrutar más, a estar más alegres, a compartir ilusión y buenas vibraciones con todo aquél que se encuentra a nuestro alrededor. Sin embargo, en torno a 60.000 navarros (uno de cada diez) no sólo no viven estos síntomas primaverales, sino más bien al contrario, se encuentran fatigados, desanimados, se muestran irritables y sin energía para afrontar las tareas cotidianas. Padecen la llamada astenia primaveral.

Esta patología no sólo la sufren los protagonistas, sino también aquellas personas que les rodean. Pero que no salten las alarmas, es algo pasajero y sin gravedad. Si esta sensación se prolongase en el tiempo, entonces ya no estaríamos hablando de astenia primaveral, sino, quizá, de un inicio de depresión o de una anemia. Normalmente afecta más a las mujeres que a los hombres. El sector de edad donde más se aprecian los síntomas es entre los 20 y los 50 años.

Síntomas

La astenia primaveral tiene unos síntomas fácilmente identificables que afectan

LA ASTENIA ES UNA PATOLOGÍA LEVE Y APENAS DURA UNOS POCOS DÍAS. SI NO ES ASÍ, PUEDE SER SÍNTOMA DE OTRA ENFERMEDAD

al estado anímico de las personas, como una tristeza inexplicable, falta de apetito, desgana, irritabilidad. Pero también tiene afecciones físicas como dolor de cabeza y malestar general, cansancio crónico, debilidad muscular, tensión arterial baja, etc.

Y como casi todo en esta vida, también la astenia primaveral tiene su explicación científica. Este malestar se produce por la disminución de las betaendorfinas en el plasma. Esta sustancia es la que regula la sensación de bienestar y su alteración se muestra a través de los síntomas que hemos mencionado.

Pero tampoco hay que preocuparse demasiado por esta afección estacional.



Los jardines se llenan de gente dispuesta a respirar los aires primaverales.

Además de que no suele durar demasiado, apenas unos días con los primeros calores del año, hay una serie de recomen-

daciones que, si no eliminarla completamente, sí nos pueden ayudar a disminuir sus efectos, tanto sobre el paciente como sobre las personas que le rodean.

Algunos facultativos apuntan entre las causas de esta enfermedad alguna infección aguda y recurrente; un elevado consumo de antibióticos; estados de ansiedad, estrés y depresión; sueño insuficiente; sedentarismo; alimentación con pocos nutrientes; consumo en exceso de sustancias tóxicas como café, tabaco, alcohol, drogas, etc., que terminan mermando la energía vital.

Fácil de paliar

Ante todo, es esencial mantener una buena alimentación. En este caso no sólo se recomienda que sea equilibrada, como en el resto del año y de las personas, sino que es aconsejable que sea una dieta rica en alimentos energéticos, como legumbres,

pasta, dátiles, frutos secos, plátanos, entre otros. Además, en estos días hay que dormir todo el tiempo que sea necesario.

La práctica de ejercicio es más recomendable, si cabe, en los casos de astenia primaveral. De esta forma, no sólo se ayuda a mantener la forma física, sino que se duerme mejor, lo que también posibilita estar más relajado durante el día. Aún con todo, es bueno realizar algunos ejercicios de relajación durante estos días de decaimiento y malestar general.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN, ALGO DE EJERCICIO FÍSICO Y TAMBIÉN DE RELAJACIÓN PUEDEN PALIAR LOS EFECTOS DE LA ASTENIA PRIMAVERAL

Si aún así, la sensación de fatiga continúa, tampoco está de más ingerir vitaminas o algunos preparados naturales que proporcionan energía como la jalea real, que actúa como estimulante, tonificante y euforizante. El polen tiene propiedades equilibrantes, vigorizantes y energéticas. La levadura de cerveza y los oligoelementos también son muy recomendables bajo esta situación, ya que suponen una aportación de vitaminas y minerales que ayudan a contrarrestar el decaimiento y el bajo estado físico.

Nunca automedicarse

También en herbolarios o tiendas naturistas podemos encontrar algunos productos totalmente naturales que nos ayuden a pasar de la mejor manera posible estos días de comienzo de la primavera. El guaraná es una planta de la selva amazónica, cuyo fruto, rico en calcio, fósforo, potasio y magnesio tiene propiedades antidepresivas y estimulantes físicas y psíquicas. El ginseng incrementa la vitalidad, la actividad mental y fortalece el estado físico. Otro producto como el jengibre, de olor agradable y sabor picante, tiene poder estimulante que produce vitalidad y bienestar. El eleuterococo es una planta de origen siberiano de la familia del ginseng y tiene un efecto estimulante, aumenta la memoria y el apetito y prepara el organismo para resistir mejor el esfuerzo.

EL GUARANÁ, EL GINSENG O EL JENGIBRE SON PRODUCTOS REVITALIZANTES MUY ÚTILES PARA ESTIMULAR EL ORGANISMO EN ESTAS SITUACIONES

Finalmente, la maca es un tubérculo que se cultiva en los Andes peruanos. Por su alto contenido en hierro, fósforo, calcio e hidratos de carbono es un excelente vigorizante y reconstituyente recomendado en casos de agotamiento físico y psíquico.

De todas formas, siempre tomaremos estos productos, así como cualquier otro, después de haber consultado al médico o farmacéutico.



El buen tiempo invita a los jóvenes a tumbarse en el césped.

ARCHIVO