

Siempre estoy cansada

Cada día que pasa estás más agotada. Pensabas que era algo temporal, pero no mejoras. **Muchos motivos pueden estar detrás de tu fatiga**, malos hábitos y enfermedades entre ellos.

por ABIGAIL CAMPOS DIEZ

CUANDO SUENA EL DESPERTADOR no tienes fuerzas ni para levantar el edredón? ¿Y, mucho antes de que llegue la noche, ya te sientes completamente exhausta? No te preocupes, toma nota de estas causas que pueden estar mermando tu energía.

Astenia otoñal

Siete de cada diez españoles aseguran estar más cansados con la llegada del otoño y cuatro de cada diez admite tomar complejos vitamínicos para combatirlo, según una encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). Esta estación va acompañada de un cambio de ánimo, apatía, tristeza, insomnio e irritabilidad, y de síntomas físicos como dolor de estómago, inapetencia o falta de atención. "Se debe sobre todo a la disminución de horas de luz, la bajada de las temperaturas y la incorporación al ritmo habitual de trabajo", explica el doctor Miguel Martín Almen-dros, miembro de INFITO y coordinador

EL 80 %
de los
españoles

reconoce dormir menos de las horas necesarias durante los días laborables (entre 7 y 9). Un tercio se levanta cansado y esa fatiga le acompaña durante el día. Si es tu caso, prueba a apartar el móvil y la tableta un par de horas antes de acostarte (su luz azul hace que el cerebro esté en alerta), respeta los horarios en lo posible e intenta llegar a la cama lo más relajada posible.

del grupo de trabajo de Fitoterapia de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (semergen.es).

Estrés

También puede estar detrás de tu agotamiento. Demasiado trabajo, dificultad para afrontar un problema, presión por la cantidad de tareas a realizar en las 24 horas. El cansancio, junto con insomnio, ansiedad y otros signos variados, es uno de los primeros síntomas de que estás en una fase preliminar de estrés.

Fibromialgia

Esta es una anomalía en la percepción del dolor en los músculos y en el tejido fibroso (ligamentos y tendones). Junto al dolor generalizado, en el momento del diagnóstico son síntomas frecuentes el cansancio, las alteraciones del sueño, dificultades cognitivas (concentración, memoria) y altibajos del estado de ánimo (ansiedad, depresión). La doctora M^a Teresa Navío Marco, jefa de Reumatología del Hospital Universitario Infanta

SI PUEDES, HAZ EJERCICIO A PRIMERA HORA DE LA MAÑANA PORQUE ES CUANDO EL CUERPO TIENE MÁS ENERGÍA.

Leonor de Madrid (madrid.org/hospital-infantaleonor), aconseja el ejercicio físico como aspecto terapéutico más importante, siguiendo las recomendaciones de la Federación Española de Reumatología. “No solo mantiene en forma los músculos y pone a punto el sistema cardiovascular, sino que disminuye el dolor, favorece el sueño, mejora la sensación de fatiga y reduce la ansiedad y la depresión”.

Síndrome de fatiga crónica

Es una condición definida por una fatiga severa que produce una limitación significativa de la capacidad funcional. A los pacientes se les hace un mundo acometer actividades cotidianas como hacer la compra o ducharse. “Esta situación se produce en una parte significativa de los pacientes con fibromialgia (entre el 50 y el 70 %), y es consecuencia del mismo proceso”, señala el doctor Antonio Collado Cruz, presidente de la Sociedad Española de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (sefifac.es). Sin embargo, hay pacientes con síndrome de fatiga crónica que no presentan criterios de fibromialgia y los mecanismos parecen ser distintos.

Hipotiroidismo

La tendencia a engordar es uno de los síntomas más conocidos de esta enfermedad. A ello se añaden otros muy genera-

les, frecuentes e inespecíficos, como cansancio y también frío o piel seca.

“Muchas veces el diagnóstico se produce a raíz de una consulta por sobrepeso u obesidad, por la autodetección por parte del paciente de un bulto en la cara anterior del cuello o por un problema de estreñimiento crónico”, precisa el doctor Joaquín Figueroa, experto en endocrinología y nutrición y director del Centro Médico Figueroa (centromedicofigueroa.com).

Mala alimentación

Comer bien es necesario para el buen funcionamiento del organismo. “Es su batería y si no se carga provoca cansancio, además de fatiga crónica e incluso problemas de piel”, apunta Gema Cabañero, nutricionista y directora de la clínica *antiaging* que lleva su nombre (gemacababero.com). Hay algunos nutrientes específicos cuya carencia influye en la sensación de agotamiento. Los principales son las proteínas, que forman parte de las hormonas del estrés, de los neurotransmisores y del tejido muscular. También el magnesio, que tiene un gran número de funciones fisiológicas, incluyendo la

creación de ATP, que es la “fuente energética de la célula”, precisa Cabañero.

A ellos se suman los ácidos esenciales (Omega 3 y 6), que se relacionan directamente con el cansancio mental y su déficit puede llevar a la falta de atención e insomnio. Y, por último, los antioxidantes. “Cuando existe un aumento de estrés, tanto físico como mental, nuestro organismo los demanda, ya que su actividad requiere más radicales libres”, dice.

También debes beber agua: la deshidratación espesa la sangre, el corazón bombea más y hay sensación de fatiga.

Sedentarismo

Sentirse fatigado suele ser la excusa perfecta para no hacer deporte. Sin embargo, está demostrado que la falta de ejercicio “potencia todavía más la sensación de cansancio, ya que cuanto menos vitales y enérgicos nos encontremos mayor será la sensación de agotamiento”, indica Javier González experto en *fitness* y director del centro JG Fitness coaching (jgonzalez-fitnesscoaching.com). Aunque no te apetezca, un poco de ejercicio es mejor que nada. Basta un paseo.

Anemia

Si tienes cansancio, te sientes débil y tienes sueño a todas horas, consulta al médico si estos síntomas pueden deberse a un déficit de hierro. ■

¿TE SALTAS EL DESAYUNO?

“No tomar la primera comida del día influye en nuestro rendimiento porque al despertarnos la ‘batería’ no está suficientemente cargada. Necesitamos ingerir proteínas para que nos dé ese chute de energía y poder estar ‘despiertos’ desde primera hora de la mañana. Además, el desayuno ayuda a

mantener el equilibrio metabólico y los niveles equilibrados de azúcar en sangre, lo cual nos asegura un mejor rendimiento”, apunta Gema Cabañero.

¿Y qué debemos tomar en esa primera ingesta del día? Un buen desayuno debería estar compuesto siempre por cereales, lácteos y una buena dosis de

proteínas, afirma Gemma Miranda, responsable de la Unidad de Nutrición y Dietética de Clínica Opción Médica.

Y no te olvides de los tentempiés de la mañana y la tarde. Miranda recomienda apostar por la fruta fresca, un yogur o un puñado de frutos secos (que además ayudarán a reducir el colesterol malo).

