

## Astenia Primaveral

### 1. ¿Qué entendemos por astenia primaveral?

Sensación de cansancio físico e intelectual, pérdida de motivación e interés (incluso por el trabajo y actividades cotidianas y diarias).

### 2. Causas

Cambios ambientales (más horas de sol, aumento de la Tº, cambios de horarios), alteración de la producción de hormonas y neurotransmisores.

### 3. Sintomatología

Destacar que los síntomas suelen ser leves y se manifiestan tanto físicamente como psíquicamente: cansancio y debilidad generalizada, tristeza, somnolencia diurna, decaída física e intelectual, déficit de concentración, dolor de cabeza y malestar general, irritabilidad, pérdida de apetito y disminución de la presión arterial.

### 4. ¿Qué recomendamos?

Descansar y dormir las horas adecuadas, ejercicio físico moderado, horarios más o menos fijos, realizar actividades intelectuales que motiven, hidratación corporal, dieta sana y equilibrada, aportación complementaria de vitaminas y minerales: Vitamina C, complejo de vitaminas B para el ánimo y la piel, avena y germen de trigo, omega 3, jalea real y polen. Estimulantes como el ginseng o el eleuterococo y carnitina, arginina y ácido aspártico para la recuperación del tono vital y también para los casos de depresión ligera hypericum.