

## Astenia primaveral

González Maldonado C<sup>1</sup>, Díez Rodríguez M<sup>2</sup>, Alonso Pelluz C<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Médico especialista en Medicina del Trabajo.

<sup>2</sup>Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Área 6. Madrid.

La astenia se puede definir como una sensación de debilidad física y psíquica, cansancio intenso y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, experimentada por la persona y que reduce la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas.

Curiosamente, no aparece después de realizar un gran esfuerzo, como sería lo normal, sino que se manifiesta cuando desarrollamos 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.

Puede ser síntoma de enfermedades orgánicas o psicológicas, y puede estar provocada por factores externos, como el estrés, la sobrecarga laboral, la hiperactividad o el sobreentrenamiento deportivo.

La astenia primaveral aparece en primavera (de donde toma su nombre) y es una entidad distinta a la originada por una enfermedad orgánica; su causa es achacable al cambio estacional y está limitada en el tiempo, aunque siempre hay que descartar una causa orgánica antes de poder hacer el diagnóstico definitivo.

### EPIDEMIOLOGÍA

Según las últimas estadísticas, la incidencia de este trastorno se ha multiplicado en las últimas décadas y se estima que cerca del 2% de la población sufre en algún momento de su vida sus efectos. Se presenta especialmente entre los 20 y los 50 años, y afecta más a mujeres que a hombres.

A pesar de su elevada incidencia, es de carácter leve y remite al cabo de pocos días sin necesidad de tratamiento médico. Aunque no existen motivos de alarma si los síntomas no son secundarios a una enfermedad, esta sensación de fatiga que acompaña durante gran parte del

día reduce notablemente la capacidad para realizar cualquier tarea, por lo que conviene anticiparse a la situación para combatir los síntomas.

### ETIOLOGÍA

Sus causas no se conocen con exactitud, pero se cree que están relacionadas con el cambio climatológico y la adaptación del cuerpo a la nueva estación con sus condiciones variables en lo que a presión atmosférica, humedad ambiental, horas de luz y cambios en los horarios se refiere.

La causa parece estar directamente relacionada con la capacidad de adaptación del propio individuo a estas nuevas condiciones más que con las propias condiciones. También se ha sugerido que pueda tener relación con los procesos alérgicos tan frecuentes en esta época del año. Otros autores hacen un estudio más profundo y llegan a la conclusión de que está causada por una disminución de betaendorfinas en el plasma (sustancias producidas por el propio cuerpo que regulan el sistema bienestar-malestar), que al alterarse pueden producir una sensación de decaimiento y agotamiento.

### CLÍNICA

Aunque no se puede hablar de síntomas específicos, podemos enumerar los más frecuentes:

- Alteración del estado general.
- Cansancio y debilidad general.
- Fatiga intelectual con dificultad de concentración.
- Trastornos de la memoria.
- Trastornos del sueño.
- Alteraciones del apetito (generalmente pérdida o disminución).



- Sensación de agotamiento extremo, principalmente a la hora de levantarse.

- Tristeza inexplicable.
- Irritabilidad y cambios de humor.
- Ausencia de interés sexual.
- Dolor de cabeza y malestar general.
- Debilidad muscular para hacer cualquier esfuerzo.

Otros síntomas que suelen aparecer, pero no de forma tan frecuente como los anteriores y que pueden achacarse a la astenia primaveral, son:

- Caída del cabello, uñas frágiles.
- Molestias faríngeas.
- Picores generalizados.
- Calambres nocturnos.
- Taquicardia con palpitaciones.
- Pupas en los labios.

## PREVENCIÓN

Los expertos coinciden en señalar que la clave para combatirla y prevenirla es mantener unos hábitos de vida saludables.

La prevención se basa en modificar los hábitos para lograr un mejor equilibrio electrolítico en nuestro organismo, regular adecuadamente los biorritmos y garantizar el aporte de nutrientes necesarios para adaptar el organismo a las nuevas condiciones primaverales.

Debemos actuar, por tanto, desde tres estrategias que son complementarias para lograr estos objetivos:

### MEJORAR HÁBITOS SALUDABLES

- Respetar las horas de sueño, intentando dormir un mínimo de 8 diarias.
- Intentar tener horarios fijos para levantarse y acostarse.
- No prolongar la siesta más de 40 minutos.
- Evitar ver la televisión en la cama o usar el ordenador antes de acostarse.
- Practicar ejercicios de relajación, yoga, estiramientos...
- Hacer ejercicio de forma regular.
- Tratar los síntomas mentales de la astenia con

optimismo intentando no generar una situación estresante.

### DISMINUIR HÁBITOS TÓXICOS

- Disminuir el consumo de tabaco.
- No tomar alcohol de forma excesiva, evitar los licores.
- Evitar el exceso de café, sustituirlo por infusiones o zumos.
- Evitar la automedicación: los somníferos y los estimulantes suelen empeorar la situación.

### NUTRICIÓN ADECUADA

- Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas, que debe ser diario.
- Disminuir drásticamente el consumo de carnes, hasta un máximo de dos veces por semana y evitar las carnes grasas.
- Consumir pescados, sobre todo azules, y evitar en lo posible que sean fritos.
- Procurar que haya aporte adecuado de hidratos de carbono, sobre todo los procedentes de arroz, pastas, legumbres cereales y patatas; combinarlos con verduras y hortalizas en ensalada.
- La grasa no está prohibida, pero ha de ser de origen vegetal, sobre todo aceite de oliva en las ensaladas; evitar freír los alimentos.
- Los alimentos ricos en energía, como dátiles, frutos secos, chocolate, se pueden tomar con moderación, sobre todo después del ejercicio físico.
- Eliminar la *comida basura* y no abusar de alimentos precocinados.
- Las comidas a lo largo del día deben mantener ritmo y orden; interesa distribuir la alimentación en cinco tomas si pasan más de cuatro horas de una a otra; no pueden faltar el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda y la cena.
- El desayuno debe ser rico en energía y debe contener cereales, pan o galletas, pero no bollería ni mantequilla en exceso; entre comidas se recomiendan lo sándwiches vegetales, yogures, queso y fruta; la cena variada pero ligera y al menos dos horas antes de acostarse.

- No comer de pie, en el trabajo ni en el transporte; si hay que comer fuera de casa o en un restaurante, buscar un lugar agradable como un parque.

- Recordar que una comida sana no tiene por qué ser insípida o aburrida, ya que hay múltiples recetas y formas de cocinar de forma saludable.

- Beber abundante líquido, sobre todo agua; se recomienda un mínimo de dos litros de agua diarios.

## ADVERTENCIAS

Como se ha explicado anteriormente, la astenia primaveral es una entidad sin importancia desde el punto de vista médico cuando no existe alteración orgánica evidente o enfermedades previas que puedan agravarse; sin embargo, otras astenias pueden ser manifestación de una enfermedad más o menos grave tanto orgánica como psicológica, y pueden estar provocadas por factores externos, como el estrés, la sobrecarga laboral, la hiperactividad o el sobreentrenamiento deportivo.

Los síntomas que se describen no son en absoluto específicos de esta entidad y pueden aparecer en numerosos desórdenes orgánicos y psicológicos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Engel CC, Jaffer A, Adkins J, Riddle JR, Gibson R. Can we prevent a second 'Gulf War syndrome'? Population-based healthcare for chronic idiopathic pain and fatigue after war. *Adv Psychosom Med* 2004;25:102-22.  
-<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=773>.  
-<http://www.farmaconline.com/cast/familia>.  
-<http://www.map.es/gobierno/muface/p186/salud.htm>.
2. Goizueta LG. Nace el grupo científico Astenos para el estudio de la astenia. *Diario Médico.com*. Sección Entornos. 25/07/2002.  
[http://www.dsalud.com/medicinaorto\\_numero51.htm](http://www.dsalud.com/medicinaorto_numero51.htm).
3. Zubieta JK, Engleberg NC, Yargic LI, Pande AC, Demitrack MA. Seasonal symptom variation in patients with chronic fatigue: comparison with major mood disorders. *ImmuneSupport.com*. 01/03/1994.