



FIRAFOTO

ASTENIA PRIMAVERAL

PERSPECTIVA NUTRICIONAL

Las consultas sobre astenia son muy habituales en la oficina de farmacia. Una dieta variada y equilibrada, así como unos hábitos de vida correctos, pueden ayudar en gran medida a paliar este síntoma. La atención farmacéutica en astenia debe ser completa y hacer hincapié en los aspectos nutricionales, que pueden culminar con la elaboración de una dieta personalizada para el paciente.

MONTSE VILAPLANA I BATALLA

Farmacéutica comunitaria. Máster en Nutrición y Ciencias de los Alimentos.

Podemos definir la astenia como una sensación de fatiga y debilidad generalizadas con síntomas muy diversos: alteración del estado general, fatiga intelectual con dificultad de concentración y trastornos de la memoria, del sueño y alteraciones del apetito.

Se presenta especialmente entre los 20 y los 50 años, y adquiere una mayor prevalencia entre mujeres que entre varones. A veces aparece como síntoma de otras enfermedades como la depresión o la anemia.

En un cuadro de astenia es posible apreciar tres tipos de alteraciones, que pueden aparecer aislada o conjuntamente y que son el resultado de la respuesta orgánica ante factores patogénicos. Estas alteraciones son: un balance nitrogenado negativo, pérdida de peso y alteración del estado de ánimo.

La respuesta neuroendocrina implica un aumento del catabolismo proteico, con potenciación de la lipólisis, la glucólisis y la gluconeogénesis (causas del balance nitrogenado negativo). Además, existe una alteración de la modulación encefálica que es responsable de una disminución del apetito (anorexia), con pérdida de peso y alteración del estado de ánimo.

La primavera es la época del año con mayor número de personas afectadas. La astenia primaveral tiene gran incidencia, es de carácter leve y remite al cabo de pocos días sin necesidad de tratamiento médico.

Cabe distinguir entre tres conceptos que habitualmente se suelen relacionar: astenia, fatiga y debilidad. La astenia es una sensación subjetiva de incapacidad para realizar actos de la vida cotidiana. La fatiga es la aparición precoz de cansancio una vez iniciada la actividad física habitual. La debilidad implica pérdida de fuerza en algún miembro o en toda la musculatura que impide la finalización de una actividad.

ETIOLOGÍA

Existen muchas causas que pueden desencadenar astenia. Entre ellas cabe destacar el estrés prolongado y grave, la actividad física excesiva, el insomnio, la ansiedad y la depresión y también los hábitos nutricionales incorrectos o deficitarios.

Por otro lado, la percepción de la astenia o de la fatiga resulta muy subjetiva. La fatiga se siente con relación al tiempo dedicado al trabajo con umbrales distintos para cada individuo, de forma similar a lo que sucede con la percepción del dolor.

Por ello, es difícil discernir entre lo que es normal –fruto de un trabajo excesivo– o patológico. Así, la astenia puede tener dos causas de naturaleza distinta:

ORGÁNICA

Se presenta si hay deficiencias nutricionales y enfermedades de base metabólicas, endocrinas, neuromusculares, infecciosas, cardíacas, hematológicas, renales, digestivas y pulmonares. El reposo físico suele proporcionar una ligera mejoría.

PSICÓGENA

Está asociada a trastornos depresivos, cuadros de ansiedad o estrés. Se presenta de forma paulatina e imprecisa con una evolución intermitente. Los síntomas suelen ser más intensos por la mañana y el reposo físico no proporciona mejoría.

ASTENIA Y CÁNCER

La astenia es uno de los síntomas más habituales entre muchos tipos de pacientes, sobre todo los que sufren cáncer, especialmente cuando están bajo los efectos del tratamiento quimio o radioterápico, aunque también suele estar asociada a anemia, deshidratación, insomnio o dolor no controlado.

Para hablar de astenia tumoral es necesario que se cumplan cuatro requisitos: presencia casi diaria de cansancio; repercusión social y clínica de los síntomas en la calidad de vida del paciente; que haya evidencia clínica de que los síntomas son consecuencia del cáncer o de su tratamiento, y que se establezca que los síntomas no se deben a la comorbilidad psiquiátrica, como, por ejemplo, por depresión mayor, trastornos por somatización o delirios.

ASTENIA PRIMAVERAL

Los expertos no valoran la astenia primaveral como cuadro clínico. Los psiquiatras aseguran que los casos en los que sí aparece esa sensación de fatiga o de pérdida de energía en esta época pueden tener que ver con cuadros subclínicos de tipo somático que no son fácilmente diagnosticables, pero esto no es un trastorno psiquiátrico, sino un síntoma más en el marco de otras enfermedades que sí pueden tener una carácter estacional.

Sería el caso de personas alérgicas o que padecen ciertas alteraciones respiratorias no diagnosticadas porque tienen niveles subclínicos del trastorno, lo que explica esa sensación subjetiva de astenia coincidente con el cambio estacional.

LA ASTENIA PRIMAVERAL TIENE GRAN INCIDENCIA, ES DE CARÁCTER LEVE Y REMITE AL CABO DE POCOS DÍAS SIN NECESIDAD DE TRATAMIENTO MÉDICO

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Hay un grupo de pacientes cuya astenia tiene un origen desconocido. En estos casos se habla del síndrome de fatiga crónica (SFC). Esta patología suele afectar a personas previamente sanas de todas las edades, aunque principalmente a adultos relativamente jóvenes, sobre todo a mujeres.

Su diagnóstico es complicado, ya que no existen pruebas o análisis específicos para el diagnóstico. Esta circunstancia explica que sólo esté diagnosticado un 10% de los enfermos. Y es que los afectados refieren que el desconocimiento de la enfermedad y la dificultad del diagnóstico les obligan a ir de médico en médico hasta que obtienen un diagnóstico definitivo. Sin embargo, sí existen unos criterios clasificados en mayores y menores que pueden ayudar al facultativo. Así, entre los criterios mayores se encuentra padecer durante más de seis meses una fatiga persistente o recidivante que no se resuelve con reposo en cama y es lo suficientemente importante como para reducir en un 50% por ciento la capacidad para realizar las labores habituales.

Entre los criterios menores destacan presentar síntomas neuropsicobiológicos (fotofobia, escotomas visuales transito-

TABLA1. CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO EN CASOS DE ASTENIA

TABLA2. DÉFICIT DE ALGUNOS NUTRIENTES Y SUS CONSECUENCIAS

DÉFICIT	CAUSA
Vitamina B ₁	Cansancio, cefaleas, dolor muscular
Vitamina B ₅	Calambres, debilidad muscular, náuseas, vómitos, parestesia e insomnio
Vitamina B ₆	Anemia
Vitamina B ₁₂ y B ₉	Anemia megaloblástica
Carnitina	Debilidad muscular
Vitamina C	Anemia hipocrómica
Vitamina E	Anemia hemolítica en neonatos y debilidad muscular en adultos
Fe	Anemia
Zn	Astenia

rios, olvidos, irritabilidad excesiva, confusión, dificultad para pensar, incapacidad para concentrarse o depresión), tener dolores musculares o debilidad muscular, cefaleas, febrícula, algias en las adenopatías de las cadenas ganglionares cervicales o axilares y trastornos del sueño.

Este problema se sitúa entre los más comunes en atención primaria junto al dolor de garganta, los catarros, el dolor en el pecho, el dolor abdominal, los vértigos y las jaquecas.

LA ASTENIA EN LA FARMACIA

En la mayoría de los casos, la astenia es un síntoma aislado y transitorio que no responde a un motivo concreto y que incluso puede ser la respuesta del organismo al estrés o al sobreesfuerzo físico o intelectual. Pero hay algunos casos en que desde la oficina de farmacia el farmacéutico comunitario debe derivar al paciente al médico.

En estos casos en que la astenia puede ser la manifestación de una enfermedad orgánica subyacente, como una anemia, una enfermedad grave o un trastorno psicológico, la derivación al médico es obligada. Los criterios de derivación aparecen relacionados en la tabla 1.

MEDIDAS HIGIÉNICAS ANTE LA ASTENIA

Algunas medidas sencillas para aliviar las molestias asociadas a la astenia pueden ser mantener unos horarios regulares de sueño y vigilia; tomar cenas ligeras al menos dos horas antes de acostarse para que la digestión no interfiera en el sueño; realizar ejercicio físico moderado y seguir una dieta equilibrada y variada con frutas y verduras, ricas en vitaminas y minerales.

ASTENIA Y NUTRICIÓN

Es necesario llevar a cabo una revisión exhaustiva de la alimentación. Una nutrición adecuada permitirá al organismo obtener de los alimentos los nutrientes necesarios para estimular el sistema inmunitario y combatir la astenia. La dieta debe cumplir dos premisas: ser variada y equilibrada. En este sentido, conviene tener en cuenta las siguientes pautas:

VITAMINAS Y MINERALES

Son nutrientes que participan en funciones diversas de los sistemas nervioso e inmunitario y cuya deficiencia tiene una relación directa con la astenia. En conjunto, la dieta puede ser marcadamente vegetariana, aunque sin obviar los alimentos de origen animal. Abundarán las frutas, las ensaladas y las verduras combinadas con farináceos (arroz, pasta, legumbre, patatas...) o como ingrediente de los platos de carne, pescado o huevos.

ORDEN EN LA ALIMENTACIÓN

En el transcurso del día, las comidas deben mantener un ritmo y un orden. Se deben distribuir las ingestas en cinco, sin pasar más de cuatro horas entre una a otra: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

El desayuno debe aportar energía suficiente (25% del aporte calórico total diario). Los alimentos como el pan o derivados (galletas, cereales, pan tostado, de molde...) serán preferentemente integrales, porque aportan más fibra y mayor densidad nutritiva. La fruta fresca rica en vitamina C compensa parte de las necesidades aumentadas de este nutriente (naranja, piña, kiwi).

Las cenas serán más ligeras y se tomarán al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera con el sueño, y éste pueda ser reparador. Una cena a base de un caldo vegetal, una ensalada completa junto con un postre constituye una alternativa saludable para varios días.

ALIMENTOS FUERA DE LAS COMIDAS

Entre horas, se puede optar por alimentos de mayor densidad en vitaminas y minerales: frutas diversas, zumos de frutas, frutos secos, bocadillos, macedonia de frutas o yogur.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Las comidas y las cenas estarán marcadas por la abundancia de verduras y hortalizas. Comenzar las comidas por un

caldo vegetal, un puré de verduras o una ensalada variada es una buena elección. Los alimentos proteicos (carnes, pescados o huevos) no deben faltar al menos una vez al día y pueden ser el complemento de una comida o una cena equilibrada. Se puede preparar una sabrosa, exquisita y nutritiva ensalada a base de: hojas de lechugas diversas, escarola, endivias, espinacas, canónigos, cebolla, pepino, zanahoria, remolacha, tomate, espárragos, vegetales germinados... Con gran variedad de hortalizas y verduras, se aumenta la riqueza nutritiva, y esto se traduce en mayor vitalidad y energía. Como ingredientes del aliño, la levadura de cerveza, las semillas de sésamo u otros complementos

UNA ÓPTIMA HIDRATACIÓN — BEBER AGUA, INFUSIONES, ZUMOS DE HORTALIZAS Y FRUTAS — FAVORECE LA FUNCIÓN RENAL Y DIGESTIVA, ASÍ COMO LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS

dietéticos, además de enriquecer en vitaminas y minerales los platos, proporcionan agradables sabores. La fruta es el postre idóneo para comidas y cenas.

CAFÉ

Conviene no abusar del café. Son preferibles las infusiones digestivas o relajantes.

HIDRATACIÓN

Una óptima hidratación favorece la función renal y digestiva, así como la eliminación de toxinas. Disponer de una botella de agua en un lugar fresco y bien visible es la mejor forma de obligarse a tomar la cantidad de agua necesaria. Esto se puede complementar con infusiones, zumos de hortalizas y frutas.

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

El mejor consejo y el primero que hay que dar a una persona que acude a la farmacia solicitando vitaminas o minerales porque se siente cansada o apática es que ingiera los micronutrientes necesarios a través de una dieta equilibrada, ya que los alimentos son la mejor fuente de la energía que necesita el organismo.

Siguiendo la pirámide nutricional, se debe insistir en la ingestión diaria de tres raciones de fruta y de dos a tres de verdura y evitar el exceso de grasas y de hidratos de carbono refinados.

DÉFICIT DE VITAMINAS Y MINERALES

Si por alguna razón fuera imposible cumplir con las ingestas recomendadas y no se pudiera seguir una dieta óptima, entonces cabe recurrir a los suplementos vitamínicos y minerales, cuyo consumo debe estar limitado a unos meses.

Los micronutrientes cuyo déficit más influye en la aparición del cansancio son los recogidos en la tabla 2.



DÉFICIT DE HIERRO

La deficiencia de hierro es la carencia nutricional más frecuente en el mundo y provoca anemia. Una alimentación inadecuada o las hemorragias son las causas principales. Son susceptibles de padecer anemia las embarazadas, ya que deben suministrar una gran cantidad de hierro al feto, las adolescentes en proceso de crecimiento que comienzan a menstruar y los individuos que siguen dietas que excluyen la carne. Los síntomas incluyen palidez, uñas con forma de cu-

TABLA3. SUSTANCIAS INDICADAS PARA TRATAR LOS SÍNTOMAS DE ASTENIA (CANSANCIO, DECAIMIENTO, FATIGA) Y ESTADOS DE CONVALECENCIA

PRINCIPIO ACTIVO	PRINCIPAL FUNCIÓN
Vitamina A (ácido retinoico)	<ul style="list-style-type: none"> • Esencial para el buen funcionamiento de la retina • Mantenimiento de la integridad de los epitelios
Vitamina B ₁ (tiamina)	Participa en la actividad neuronal y del miocardio
Vitamina B ₂ (riboflavina)	Esencial para el mantenimiento de la integridad en las mucosas
Vitamina B ₃ (nicotinamida)	Implicada en el metabolismo de los glúcidos
Vitamina B ₅ (ácido pantoténico)	Implicada en numerosas reacciones metabólicas
Vitamina B ₆ (piridoxina)	Ligada al metabolismo del nitrógeno
Vitamina B ₈ o H (biotina)	Participa en el metabolismo de los aminoácidos y de las grasas
Vitamina B ₉ (ácido fólico)	Participa en la maduración de los glóbulos rojos y la síntesis de los ácidos nucleicos
Vitamina B ₁₂ (cobalamina)	Participa en la maduración de los glóbulos rojos y la síntesis de los ácidos nucleicos
Vitamina C (ácido ascórbico)	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en la formación del colágeno • Mantenimiento de la integridad dentaria y huesos • Estimula la respuesta inmunitario y antioxidante
Vitamina D ₃ (colecalfiferol)	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación del metabolismo del calcio y el fósforo • Interviene en el crecimiento
Vitamina E (tocoferol)	Antioxidante. Participa en la síntesis de prostaglandinas
Vitamina K	Facilita la coagulación (síntesis del complejo de protrombina)
Calcio	<ul style="list-style-type: none"> • Esencial en la formación de huesos y dientes • Participa en la coagulación de la sangre, actividad nerviosa, contracción de los músculos, funcionamiento del corazón y en la regulación del calibre de los vasos sanguíneos
Magnesio	Esencial en la formación de huesos y dientes, en la conducción de los estímulos nervioso, en la contracción muscular y en numerosos procesos metabólicos energéticos
Carnitina	Participa activamente en el metabolismo de las grasas (hipolipemiante). Estimulante del apetito
Arginina aspartato	Tónico reconstituyente
Deanol	Estimulante nervioso
Echinacea	Favorece las defensas inespecíficas del organismo
Eleuterococo	Mejora la astenia y el estrés
Ginseng	Adaptógeno. Mejora el estado de alerta y el poder de concentración visual y motriz
Glutamina	Aminoácido antihiperamonémico
Hipérico	Neurotónico
Inositol	Suplemento orgánico fundamental de los tejidos corporales

chara (una deformidad en la que las uñas son delgadas y cóncavas), debilidad con disminución de la función muscular y alteraciones en la conducta cognitiva.

La atención farmacéutica en estos pacientes debe dirigirse no sólo a explicarles cómo y cuándo deben tomar los suplementos de hierro prescritos por el médico sino también a recordarles la importancia de tomar vitamina C, ya que favorece la absorción del hierro. Así, se les puede aconsejar que junto al comprimido (o la ampolla, según la forma farmacéutica) tomen un zumo de naranja natural.

El consejo también debería ir dirigido a informar sobre los efectos secundarios de la ingesta de estos suplementos

de hierro, siempre sin alarmar. Los más importantes son la aparición de dolores gástricos y estreñimiento. De menor importancia es el oscurecimiento de las heces. Por todo ello, muchos enfermos abandonan el tratamiento y es aquí donde el seguimiento farmacoterapéutico debe activarse.

DÉFICIT DE CINC

Del cinc es importante destacar que actúa como reforzador muscular y del sistema inmunitario, por eso los niveles bajos de este mineral provocan astenia.

El cinc aumenta la función motriz, cognitiva y psicosocial, sobre todo en la pubertad. Y es que una suplementación de

ASTENIA: CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

- Realizar una dieta variada, basada en alimentos frescos y ricos en vitaminas y minerales.
- Emplear, en caso necesario, algunas plantas medicinales que ayudan a reforzar la inmunidad (equinácea, eleuterococo, tomillo, escaramujo, ajo, hojas de grosellero negro, espino amarillo...).
- Adoptar estilos de vida saludables. Dormir el suficiente número de horas favorece el correcto funcionamiento de nuestro sistema de defensas.
- La práctica de la actividad física es importante.
- Aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y a evitar el estrés, ya que éste es uno de los principales enemigos de nuestro sistema inmunitario.
- Cuando la dieta no es equilibrada, existe la posibilidad de recurrir al empleo de suplementos dietéticos bajo la prescripción de un profesional, teniendo en cuenta que al mismo tiempo se deben mejorar progresivamente los hábitos alimentarios.

la dieta con 20 miligramos de cinc cinco días a la semana, durante un período de entre 10 y 12 semanas, eleva el rendimiento intelectual en adolescentes de entre 12 y 13 años.

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS Y FARMACIA

Según el estudio Emovit, realizado en España en 13.324 personas, coordinado por Ortega y patrocinado por Boehringer Ingelheim, sólo el 18% de los complementos nutricionales es prescrito por el médico, mientras que un 40% de los pacientes los recibe por indicación del farmacéutico.

El cansancio se revela como el principal motivo para consumir estos suplementos, seguido por el estrés y el deporte. Son resultados similares a los de un estudio realizado en oficinas de farmacia, también publicado el año pasado y patrocinado por Bayer Healthcare, que exponía que la astenia y el cansancio son los principales motivos para tomar estos productos. El trabajo señalaba también al farmacéutico como primera fuente de consulta (43,9%), mientras que el médico lo fue en el 21,7% de los casos. En el resto, el uso de estos productos no estuvo motivado por consejo de profesional sanitario alguno.

ASESORAMIENTO SOBRE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

Antes de consumir estos productos es muy aconsejable recabar el consejo de profesionales de la salud. El exceso en el consumo de algunas vitaminas, como los antioxidantes, puede ser perjudicial. Existen opiniones controvertidas a partir de diversos estudios, pero parece ser que un exceso de estas sustancias hace que se conviertan en prooxidantes, con efectos contrarios al buscado.

Además de un buen asesoramiento sobre hábitos saludables y dietas equilibradas, en las farmacias se pueden encontrar diferentes productos que ayudan a aliviar los



síntomas de la astenia. Existen medicamentos tónicos y reconstituyentes con leve acción estimulante, preparados de acción antidepressiva y complejos vitamínicos, minerales y aminoácidos que pueden ser eficaces en momentos puntuales. Generalmente, se presentan en forma de ampollas bebibles, cápsulas, comprimidos, grageas, sobres, gotas y jarabes.

Los reconstituyentes y los suplementos podrían recomendarse en situaciones de estrés laboral que motive un cansan-

SON SUSCEPTIBLES DE PADECER ANEMIA LAS EMBARAZADAS, LAS ADOLESCENTES EN PROCESO DE CRECIMIENTO QUE COMIENZAN A MENSTRUAR Y LOS INDIVIDUOS QUE SIGUEN DIETAS QUE EXCLUYEN LA CARNE

cio excesivo, personas que estén siguiendo dietas vegetarianas muy estrictas –aunque en estos casos habría que hacer un estudio dietético– o deportistas.

Entre ellos se encuentran complementos como la jalea real, los preparados a base de polen y la levadura de cerveza, y los suplementos de vitaminas, minerales y aminoácidos. Estos productos regulan el organismo y operan como una dosis extra de energía que ayuda al cuerpo a funcionar a pleno rendimiento, tanto físico como intelectual. Ayudan a que nuestro cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita para el correcto desarrollo de todas sus funciones.

Muchos de los suplementos de vitaminas, minerales y aminoácidos que podemos encontrar en las farmacias son medicamentos sin receta y, por tanto, se pueden dispensar sin necesidad de un diagnóstico por parte del médico. Pero esto no significa que se deban tomar sin ningún tipo de control.

HIPERVITAMINOSIS

Por otro lado, desde la farmacia también es necesario advertir a la población del peligro de la ingesta excesiva de vitaminas, porque existe la creencia de que aportar vitaminas complementarias a las ya obtenidas a través de la dieta convencional es positivo, por lo que la gente tiende a tomar estos nutrientes sin que se observen signos evidentes de deficiencia.

Por tanto, hay que transmitir a los usuarios que las vitaminas hidrosolubles (C y complejo B), si se consumen en exceso, pueden ser eliminadas por el riñón y no suelen presentar problemas de toxicidad; en cambio, no ocurre lo mismo con las liposolubles (A, D, K y E), más tóxicas, puesto que las cantidades sobrantes se almacenan en el hígado y el tejido adiposo.

GRUPOS DE RIESGO

Hay que tener en cuenta que en determinadas situaciones la ingesta de algunas vitaminas y minerales debe superar las cantidades recomendadas, como en el embarazo, la lactancia, la adolescencia, deportistas, personas fumadoras, alcohólicos y en situaciones patológicas, como alteraciones gastrointestinales, mala absorción y diarreas abundantes.

Así, en mujeres lactantes los requerimientos nutricionales de vitamina C aumentan de 60 a 70 mg, y los de la vitamina B₆, de 1,6 a 2, 2 mg. En cuanto a los minerales, las cantidades de cinc deberían aumentarse de 12 a 15 mg y las de hierro pueden llegar incluso a duplicarse, pasando de 15 a 30 mg.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LA ASTENIA

En el caso de la fitoterapia, las plantas más útiles para el tratamiento de la astenia son el ginseng y el eleuterococo.

El ginseng es una droga de origen coreano con acción estimulante. Aumenta la resistencia al cansancio aunque no aporta vitaminas ni minerales. Su uso está contraindicado en embarazo, hipertensión arterial y edad avanzada. Se usa en cuadros de fatiga, estrés y agotamiento físico e intelectual.

El eleuterococo está indicado en agotamiento físico, mental y astenia, pero también existe cierta controversia al respecto. Según ensayos en animales, estimula el sistema nervioso, refuerza la resistencia a la fatiga y mejora la reacción al estrés, pero otros autores, después de un ensayo a largo plazo realizado en ratones, no encuentran los efectos antiestrés atribuidos a esta droga o no observan las modificaciones bioquímicas esperadas.

Hay otras plantas con un efecto más excitante que tonificante porque contienen cafeína –hojas de mate y de nuez de cola, guaraná, café o té– pero cuyo uso no se halla recomendado a largo plazo.

En la tabla 3 quedan recogidas las sustancias farmacológicas indicadas para el tratamiento de la astenia, la fatiga y estados de convalecencia. **Of**