

Astenia primaveral

La astenia primaveral puede definirse como una sensación pasajera y subjetiva de cansancio, tanto físico como intelectual, que sin tener una causa orgánica definida está correlacionada con el inicio de la primavera, especialmente si el calor se presenta demasiado pronto y va unido a oscilaciones de la presión atmosférica y de la humedad ambiental.

RAMÓN BONET

Doctor en Farmacia

ANTONIETA GARROTE

Farmacéutica

Los cambios climáticos, como las variaciones en los horarios y hábitos de vida que se producen en esta estación, hacen que en algunas personas afloren sentimientos de nostalgia, tristeza o apatía que, aunque en un inicio, pueden considerarse poco preocupantes, a medio y largo plazo pueden acabar ocasionando problemas más serios e incluso requerir atención médica si no se toman algunas medidas para evitar que se alarguen y desborden al paciente.

La astenia primaveral no tiene consideración de enfermedad dentro del Catálogo de Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud. Es un estado que en sí mismo no tiene un valor patológico, sino que parece estar relacionado con desórdenes en el mecanismo fisiológico normal de adaptación del cuerpo a las condiciones variables propias del cambio de estación. No obstante, si esta situación persiste en el tiempo o se acompaña de cualquier otra sintomatología atribuible a una causa orgánica debe recurrirse al facultativo para una valoración pormenorizada.

Este síndrome, incluido dentro de los denominados trastornos afectivos estacionales, se manifiesta mayoritariamente en mujeres, presentado una forma muy variable entre unas personas y otras. La exis-

tencia de recidivas no es un elemento que caracterice este problema puesto que no ha podido establecerse una relación unívoca entre primavera y astenia, sino que se han definido una serie de factores característicos de esta época estacional como predisponentes de la astenia primaveral, los cuales pueden repetirse año tras año (factor alérgico) y convertir en recidivante el cuadro asténico o ser meramente puntuales (factor vírico).

Su incidencia en los últimos años ha experimentado un alto crecimiento y a pesar de la dificultad de encontrar estudios epidemiológicos que avalen con solidez esta afirmación, se estima que entre un 10 al 20% de los pacientes que acuden a la consulta del médico de familia durante las primeras semanas del período primaveral lo hacen por cuadros asténicos. Se estima que aproximadamente un 2% de la población sufrirá sus efectos en alguna etapa de su vida, siendo más probable que tenga lugar en la franja de edad que va de los 20 a los 50 años.

El incremento en su prevalencia puede atribuirse a las características de entorno propias de las sociedades actuales (estrés, ansiedad, hiperactividad, relaciones sociales complejas, sobrecarga laboral, desempeño de trabajos poco o nada reconocidos profesionalmente,...) que indu-

cen estados anímicos bajos y reducen la capacidad adaptativa del organismo ante cualquier tipo de cambio.

Sintomatología

La astenia primaveral no tiene unos síntomas palpables, ni claramente definidos sino que engloba desde una sensación inexplicable de tristeza hasta algo tan inespecífico como unas “pocas ganas de hacer nada”. Todo ello se acompaña de signos y síntomas físicos, siendo los que se describen con más frecuencia:

- Alteraciones del estado general (cansancio, fatiga especialmente por la mañana, debilidad general).
- Hipotensión, mareos.
- Dolor muscular y articular.
- Cefaleas.
- Dificultad de concentración en todos los ámbitos, trastornos de memoria, fatiga intelectual.
- Irrascibilidad, cambios de humor, melancolía inexplicable.
- Problemas digestivos, pérdida del apetito, aumento de la sensación de hambre,...
- Trastornos del sueño (insomnio, intensa sensación de sueño).
- Inapetencia sexual, entre otros.



Las manifestaciones de este trastorno no aparecen en momentos de actividad intensa, sino en el desarrollo de actividades cotidianas, por lo cual no pueden ser atribuibles a situaciones puntuales que requieran un sobre esfuerzo.

Paralelamente a esta situación, el bajo estado de ánimo de los individuos afectados por esta alteración provoca una disminución en las defensas inmunológicas del individuo y lo hace más susceptible a sufrir todo tipo de enfermedades de etiología infecciosa.

Dado que algunos de los síntomas definitorios de la astenia primaveral son compartidos con procesos depresivos, es importante establecer las principales diferencias entre ambos estados: los pacientes que sufren astenia primaveral experimentan un sentimiento de desgana o apatía selectivo, es decir se manifiesta en mayor grado para unas actividades que para otras, mientras que el estado apático que

caracteriza la depresión abarca todas las áreas de la vida. Mientras la primera situación puede ser superada por el propio paciente con un mero cambio de actitud, la depresión requiere un profundo tratamiento médico y psicológico, que deberá ser seguido minuciosamente por médicos especialistas en el tema.

Tampoco debe confundirse la astenia primaveral, una situación leve, limitada en el tiempo y de corta duración, con la llamada astenia crónica o síndrome de astenia crónica (SAC), que requerirá de diagnóstico y tratamiento médico en todos los casos. La astenia crónica presenta una duración superior a seis meses, deteriora las actividades normales y se acompaña de síntomas persistentes del tipo: dolor de cabeza, molestias faríngeas, ganglios dolorosos en cuellos o axilas, dolores musculares, pérdida de fuerza, fiebre, dolores articulares o trastornos del sueño.

Etiología

Si bien es cierto que las causas que provocan la astenia primaveral todavía no se han definido, se conoce la existencia de una gran cantidad de factores que modulan o condicionan tanto su aparición así como la intensidad y duración de sus síntomas, siendo el cambio en las condiciones climáticas el principal factor desencadenante de dicho síndrome.

Existen numerosas teorías que intentan explicar esta situación: desde la simple vinculación con algún agente infeccioso de origen vírico, a cambios en los biorritmos, un desequilibrio en las beta-endorfinas o cambios hormonales, hasta el hecho de que factores como el estrés, una alta presión laboral o la existencia de un cuadro depresivo favorezcan que el sistema inmunológico no responda con tanta eficacia y las personas afectadas sean más vulnerables a padecer una astenia primaveral.

Los cambios hormonales que tienen lugar durante el cambio de estación podrían ayudar a explicar por qué existe una mayor incidencia entre los individuos de 20 a 50 años y afecta en mayor porcentaje a mujeres que a hombres. Estrechamente relacionada a esta teoría, se ha postulado la influencia de la luz sobre la producción de melatonina (una hormona responsable de la sensación del sueño), por lo que cambios en la duración de la radiación solar, podrían influir tanto en la secreción de esta hormona como en la de serotonina.

Tratamiento de la astenia primaveral

Partiendo del hecho de que la astenia primaveral no es un estado patológico propiamente dicho, y por consiguiente la intervención médica no es requisito indispensable para establecer un tratamiento, su abordaje puede estar perfectamente liderado por un farmacéutico comunitario, como profesional sanitario más próximo al paciente.

La primera intervención a realizar cuando un paciente con esta sintomatología acude en busca de ayuda a la oficina de farmacia será discernir si la persona afectada requiere o no ser remitida al médico para evaluar una posible causa orgánica: anemia, hepatitis, depresión, u otra a la que pueda atribuirse el origen de su malestar. Si tras la evaluación de los datos recabados se confirma el cuadro de astenia primaveral, se procederá a instaurar una serie de medidas que ayuden a revertir la apatía, el cansancio, conseguir que el paciente se encuentre mejor y se adapte al cambio estacional.

Para ello deberá aconsejarse la implantación de una serie de medidas higiénico-conductuales que mejoren la calidad de vida del paciente y su autoestima. Es importante tener en consideración que la sensación de sentir cansancio, falta de vitalidad o apatía que caracterizan la astenia son individuales y subjetivas y, en ausencia de patología, dependen del estado de salud y del grado de equilibrio psíquico, orgánico y emocional del individuo. Por lo cual las medidas a implantar deberán amoldarse a las necesidades y preferencias de cada caso y complementarse entre ellas. De for-



Las medidas a implantar deberán amoldarse a las necesidades y preferencias de cada caso y complementarse entre ellas

ma genérica deberán estar basadas en el mantenimiento de unos hábitos de vida saludable, una disminución de los hábitos tóxicos y la adopción de una pauta dietética sana y equilibrada.

En ningún momento debe abordarse el tratamiento como una intervención puntual, sino que el farmacéutico deberá seguir la evolución del paciente e ir reevaluando la sintomatología periódicamente con el fin de valorar la efectividad de las medidas propuestas o la aparición de cualquier otra sintomatología que pueda asociarse. Si por el contrario, los resultados no son los esperados o ha surgido algún trastorno adicional, el paciente deberá derivarse a un médico para que proceda a su evaluación.

Medidas higiénico-conductuales

Algunos de los hábitos saludables que pueden implantarse como medida preventiva para preparar el cuerpo para la lucha contra el decaimiento primaveral son:

- Respetar la higiene del sueño: mantener horarios fijos para acostarse y levantarse, garantizar un tiempo de reposo adecuado (un adulto sano debería dormir un mínimo de 7 horas diarias), disponer de un ambiente adecuado y elementos confortables para el descanso.

so. Cenar de forma ligera y con aproximadamente dos horas de anticipación respecto al momento de acostarse evita que la digestión interfiera la conciliación del sueño.

- Practicar ejercicio físico moderado de forma regular ayuda a liberar tensiones, mantener el cuerpo con un buen tono vital y predispone y facilita el descanso nocturno.

- Aumentar las actividades al aire libre es una medida que repercutirá positivamente en el estado de salud general del paciente. El sol es fuente de salud y aporta vitalidad.

- Intentar disponer de tiempo libre y espacios de relajación entre la sucesión de actividades cotidianas. Se aconseja realizar ejercicios de respiración profunda (llenar completamente los pulmones de aire, retenerlo durante unos segundos y soltarlo lentamente para volver a reiniciar esta maniobra).

- Adoptar una postura lo más positiva posible ante las distintas situaciones que se suceden y fomentar una actitud que conlleve a un cambio en el estado de ánimo y recuperar la voluntad. Es importante saber identificar las condiciones que nos generan malestar o estrés y poner en marcha estrategias para minimizarlas. La ayuda de un profesional (psicólogo, psiquiatra) puede resultar muy útil para aprender a modular las emociones y así controlar situaciones desfavorables.

- Reducir o mejor evitar hábitos tóxicos como el consumo de tabaco, alcohol, somníferos u otras sustancias tóxicas estimulantes que ponen en riesgo el equilibrio corporal y psíquico. Bajo ningún concepto se debe recurrir al uso de medicamentos estimulantes sin que su administración esté prescrita y supervisada por un médico.

- Prestar atención a nuestras emociones. En ocasiones, la astenia lleva aparejados cuadros de ansiedad, situaciones de estrés elevado, así como trastornos depresivos. Es conveniente identificar aquellas situaciones que nos generan malestar para poner en marcha recursos y estrategias que nos permitan un afrontamiento eficaz de las mismas, y si fuese necesario, recibir ayuda por parte de un psicólogo que nos enseñe pautas para regular nuestras emociones, y de este modo prevenir el desarrollo de otras dificultades.

Medidas dietéticas

Una dieta adecuada es la mejor aliada para mantener un buen tono vital en cualquier etapa de la vida y de prevenir cualquier alteración orgánica.

- Seguir una dieta sana y equilibrada, baja en grasas y alta en fibra, con abundancia de frutas y vegetales frescos. Concretamente rediseñar la dieta en la estación primaveral priorizando los alimentos estacionales y de proximidad es una excelente forma de garantizar que el organismo tenga acceso y extraiga de los alimentos los nutrientes que necesita para estimular sus defensas y combatir los síntomas asténicos.
- Debe mantenerse un ritmo y un orden. Se recomienda la distribución de la ingesta diaria de alimentos en cinco tomas: un completo desayuno para afrontar el día con energía, un tentempié a media mañana, una comida fuerte, una merienda suave y una cena ligera.
- Potenciar el consumo diario de frutas, hortalizas y verduras (crudas o al vapor) en detrimento de las comidas rápidas, los alimentos precocinados, la bollería industrial o los azúcares refinados.
- Limitar el consumo de carne hasta un máximo de dos veces por semana, evitando aquellas carnes más grasas. Debe priorizarse el consumo de pescado azul y evitar, en la medida de lo posible, las frituras como forma de cocción.
- Los hidratos de carbono de absorción lenta deben constituir una parte importante del total de alimentos consumidos.
- Garantizar una ingesta abundante de agua (mínimo de dos litros diarios): es una manera de mantener el equilibrio hídrico del organismo, mejorar la función renal e intestinal y hacer que uno de los factores asociados a la astenia (la baja presión arterial) desaparezca o disminuya su efecto.
- Reducir la ingesta excesiva de alcohol. Y si va a consumirse debería darse preferencia a las bebidas de buena calidad y bajo contenido alcohólico en detrimento de los destilados de alta graduación.
- Controlar el consumo del café u otras infusiones excitantes: una buena manera de evitar su consumo excesivo es alternarlo con bebidas isotónicas, zumos o infusiones sin (o con muy bajo) efecto excitante como menta-poleo, manzanilla, té verde, combinaciones florales...



En ocasiones, la astenia lleva aparejados cuadros de ansiedad, situaciones de estrés elevado, así como trastornos depresivos

Medidas fitoterapéuticas

Si bien una dieta sana y equilibrada debe proporcionar todos los nutrientes necesarios para realizar la actividad diaria con normalidad, ciertos tratamientos fitoterápicos y/o la administración de determinados complejos vitamínicos y suplementos minerales pueden ser una alternativa complementaria y útil para paliar los estados pasajeros de agotamiento y decaimiento.

El actual estilo de vida conlleva con demasiada frecuencia el uso de alimentos precocinados, comidas rápidas (*fast-food*), comer fuera de casa, aumento en el consumo de bollería y pastelería en detrimento de frutas y verduras. Todos ellos hábitos que provocan que en nuestra dieta se produzca la carencia de ciertos alimentos indispensables y el exceso de otros no recomendados en las cantidades que normalmente se consumen. Esta situación supone la aparición de carencias vitamínicas y minerales que podrían influir de forma considerable en la aparición de astenia primaveral.

Es por ello que en ocasiones puede ser aconsejable recurrir a un suplemento vitamínico o mineral para compensar determinadas carencias o acelerar el restablecimiento del equilibrio tras los ajustes derivados del cambio estacional. Las cantidades suministradas con dicho preparado no deben superar las ingestas

diarias recomendadas (IDR), ya que un exceso de alguno de sus ingredientes, más concretamente las vitaminas liposolubles, podría llegar a ser perjudicial para la salud.

Asimismo, conviene recordar que la administración de un suplemento de la dieta, aunque es capaz de corregir ciertas deficiencias, no es una alternativa válida a una alimentación sana, y desde luego no convierte una dieta inadecuada en saludable.

- El polen y la jalea real son un recurso nutricional utilizado con frecuencia contra el decaimiento y la sintomatología asténica. Su empleo con finalidad nutritiva y curativa arranca de la época del antiguo Egipto y, desde entonces, se han venido utilizando ininterrumpidamente. Son compuestos de composición muy rica, por lo que sus propiedades tonificantes y dinámicas pueden ayudar a mantener el dinamismo, a recuperar el equilibrio y a afrontar el decaimiento.
- Los preparados a base de: ginseng, eleuterococo, nuez de cola, hipérico, ginkgo o guaraná tienen propiedades tonificantes, adaptógenas, reconstituyentes, reguladoras de procesos metabólicos y estimulantes atribuibles a sus distintos componentes activos y a los fenómenos de sinergia que ejercen entre ellos. Su administración favorece que el paciente adquiera una mayor resistencia al cansancio y consiga una mejoría generalizada de los síntomas que caracterizan los procesos asténicos. No obstante, conviene recordar que el hecho de que dichos productos tengan un origen vegetal no los convierte en inocuos y que, por tanto, deben conocerse y observarse estrictamente tanto las condiciones de administración como sus incompatibilidades e interacciones.

Puesto que los efectos de los cambios estacionales sobre las variables fisiológicas humanas son sobradamente conocidas, la mejor manera de minimizar, si no evitar, su impacto negativo sobre nuestra salud es intentar mantener de forma permanente unos hábitos de vida saludables. Adoptar de forma profiláctica algunas de las medidas mencionadas con anterioridad es sin duda la mejor estrategia para combatir este desorden primaveral antes de que aparezca su sintomatología. □