



Cansancio y falta de energía en primavera ¿Qué es la astenia primaveral?

Aunque cada año anhelamos la llegada de la primavera los días largos, el buen tiempo, el florecer de los prados y jardines siempre nos ayuda a estar más alegres y motivados... o no, hay veces que ésta puede venir acompañada de cansancio y fatiga. Estos síntomas son también conocidos como **astenia primaveral**.

Se calcula que en torno al 2% de la población puede sufrir cansancio o astenia con el paso del invierno a la primavera. Esta sensación de cansancio puede manifestarse junto a otros síntomas como la tristeza, pérdida de apetito, pérdida del deseo sexual, cambios en el estado de ánimo, malestar general, etc. Suele ser más común en mujeres que en hombres.

Aunque no existe ninguna evidencia científica que acredite la existencia de este trastorno pasajero, es cierto que el cambio de hora, más horas de luz al día, unido al ajetreo diario puede hacer que nos sintamos más decaídos de lo habitual.

¿La Quiropráctica puede ayudar a evitar la aparición de la astenia primaveral?

La respuesta está clara es ¡¡SI!!

Afortunadamente todos poseemos la **capacidad innata para adaptarnos**. Para que la adaptación sea rápida y eficaz necesitamos una óptima comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

La comunicación del cerebro con todos los tejidos del cuerpo se da a través de los nervios espinales que pasan a través de las vértebras. Cuando tenemos subluxaciones vertebrales está comunicación se ve afectada y por lo tanto el funcionamiento de nuestro cuerpo a todos los **niveles físicos y mentales**. **El quiropráctico se encargará de corregir estas subluxaciones para restablecer la comunicación nerviosa.**

Para tratar de prevenir la aparición de la astenia primaveral y tratar de combatirla además de los cuidados quiroprácticos que son importante en cualquier estación del año hay que llevar **una alimentación adecuada, hacer ejercicio físico y la fortaleza mental son tus mejores armas contra el cansancio primaveral.**

Una **alimentación equilibrada** y variada nos ayudará a sentirnos vitales. Si ésta además es rica en minerales ¡mejor que mejor! Además, hay alimentos que favorecen la producción de serotonina, más conocida como la hormona de la felicidad, como son los cereales integrales, el aceite de oliva, el pescado azul, las nueces, etc.

La **hidratación** es esencial para mantener nuestro cuerpo con energía. La premisa de beber dos litros de agua al día se hace necesaria con los cambios de temperatura propios de la primavera.

Las horas de descanso también influirán en nuestro estado de ánimo, dormir ocho horas diarias o las necesarias para sentirnos descansados.

Vida activa, buena hidratación, buena alimentación y ajustes quiroprácticos para mantenernos sanos física y mentalmente.