

LA ASTENIA PRIMAVERAL



LA ASTENIA PRIMAVERAL ES MUY COMÚN EN PEQUEÑOS Y ADOLESCENTES AL SER MÁS SENSIBLES A LOS CAMBIOS AMBIENTALES.

ES IMPORTANTE ESCUCHAR CÓMO SE SIENTEN Y AYUDARLES A DISMINUIR LOS SÍNTOMAS TRANSITORIOS PROVOCADOS POR EL CAMBIO DE ESTACIÓN.



¿QUÉ ES LA ASTENIA PRIMAVERAL?

La astenia primaveral es una sensación generalizada de cansancio o decaimiento característica de la primavera, relacionada con el cambio de horario y el aumento de la temperatura, que puede llegar a alterar el humor, el sueño y hasta la salud.

¿CUÁL ES SU CAUSA?

El aumento de las temperaturas, así como de las horas de luz, afecta a los ritmos circadianos, trastocándolos sobre todo por una menor producción de betaendorfina (hormona que actúa como moderadora de dolor), hasta que el cuerpo se acostumbra a los cambios de luz y temperatura.



¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDE PRODUCIR?

Cansancio, cambios de humor, irritabilidad, bostezos, falta de concentración, apatía, inapetencia, llanto frecuente, rabietas y dificultad para dormir por las noches.

¿CUÁNDO PUEDE EMPEZAR Y CUÁNTO DURA?

Suele empezar los días posteriores al comienzo de la primavera y, sobre todo, al cambio de hora y su duración es de entre una semana y 15 días, que es lo que puede tardar el cuerpo en acostumbrarse a este cambio.



CONSEJOS PARA COMBATIR LA ASTENIA PRIMAVERAL

1. AUMENTA EL JUEGO Y EL EJERCICIO FÍSICO AL AIRE LIBRE



Aunque solo sea un rato, dale su tiempo al aire libre. Puede hacer deportes, jugar, patinar, bailar y cualquier actividad que le implique moverse activamente para generar endorfinas. Estos momentos son importantes para que el niño libere estrés y mejore su estado anímico.

2. CUIDA DE SU SUEÑO Y FACILITA EL DESCANSO

Es importante que duerma bien, las horas necesarias (8 a 10 horas diarias según edad), establecer unas rutinas diarias facilitará un buen hábito de sueño. Al ir a la cama, no es conveniente el uso de tablet, móviles o demás pantallas que puedan alterarle más de lo necesario antes de dormir.



3. FAVORECE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN



Buena alimentación que aporte energía: rica en hidratos de carbono (cereales sin azúcares añadidos, tostadas o frutos secos), verduras, proteínas (leche, yogur,..) y fruta. El aporte de energía se debe mantener todo el día por lo que es recomendable comer algo al mediodía y por la tarde. Mantener siempre bien hidratado.

4. NO ABRIGUES DEMASIADO Y EVITA ALTAS TEMPERATURAS EN CASA

Esta temporada algunos niños también pueden sufrir la incomodidad de llevar ropa demasiado pesada para las nuevas temperaturas. Otra molestia que puede tener el niño es estar en un ambiente demasiado caluroso en comparación con el aumento de la temperatura externa. Ajusta el termostato de acuerdo con el clima.

5. VIGILA SÍNTOMAS DE ALERGIA

Si los síntomas van acompañados de mocos, estornudos, picor de ojos y nariz o diarrea; puede ser que el niño esté padeciendo un cuadro de alergia que debe estar controlado por el pediatra.



Cuidamos de lo que más te importa, **su salud.**

Departamento de Enfermería Escolar
RedVital Salud

