

¿Padece cansancio? He aquí algunas sugerencias para resolverlo

Por Julia Haskins

El cansancio se presenta de diversas maneras. Es muy común describir el cansancio como la sensación de pereza o somnolencia a toda hora, incluso como la sensación de “depre.” Más allá del nombre que le dé, el día se hace cuesta arriba cuando uno se siente atontado, en especial, cuando hay tanto por hacer. Descubrir la causa del bajón y las formas saludables de superarlo le permitirá mantener el ritmo, incluso en los días de mayor ajetreo. Hasta podrá ver que ni siquiera le hace falta una dosis de cafeína.

Por lo general, el cansancio es una cuestión de estilo de vida. Los motivos por los que usted lo sufre pueden ser muchos y la solución suele radicar en tomar decisiones más saludables. Dormir lo suficiente es, obviamente, una gran forma de evitar el cansancio, pero la calidad del sueño también importa.

Acuéstese lo suficientemente temprano para poder descansar toda la noche y lograr una buena higiene del sueño. Esto significa crear una atmósfera relajante para dormir en una habitación tranquila y a oscuras, sin ruidos ni distracciones. Hacer algunos cambios simples en sus hábitos a la hora de dormir puede resultar sumamente beneficioso para que se sienta más renovado y con energía durante el día.

La dieta puede ser otro factor que contribuya a la sensación de atontamiento. La comida tiene una gran incidencia en la salud física, al igual que

en el estado de ánimo, para mejor o para peor. Puede ser que esa rosquilla que come para paliar el bajón de media mañana le dé una pequeña inyección de energía, pero la sensación es solo temporaria. A eso le sigue un bajón de azúcar, que es como una montaña rusa, dice Samuel Grief, MD, médico de familia del Sistema Hospitalario y de Ciencias de la Salud perteneciente a la Universidad de Illinois. “Una vez que el azúcar baja de golpe, uno siente una especie de debilidad, casi somnolencia, y hasta puede ser peor: no quedan ganas de hacer nada,” afirma.



Si tiene una sensación de pereza, intente reemplazar la bebida cola o la galleta de media mañana por un refrigerio saludable. Grief recomienda comer algo crocante que produzca saciedad, como una manzana, o bastoncitos de zanahoria o apio. Las frutas secas también son una buena opción, agrega.

Tenga guardado un refrigerio saludable en el escritorio o en la cartera para tener siempre a mano un alimento nutritivo y energizante. Esto es útil, sobre todo, si sabe que siente cansancio a una hora determinada del día. Estar preparado evitará que hinque los dientes en una barra de chocolate o mordisquee unas patatas fritas.

“Si tiene hambre, comer en el momento que siente un poco de debilidad no tiene nada de malo,” sostiene Grief.

Hacer ejercicio también puede afectar enormemente el nivel de energía. Cuando uno se siente agotado, probablemente lo último



>> Para más recomendaciones sobre cómo lograr dormir bien, visite www.cdc.gov/sleep

que se le ocurre es hacer ejercicio. No parece tener sentido, pero ejercitarse puede ser la clave para sentir más energía.

Lo difícil es mentalizarse para emprender el ejercicio. Si puede motivarse para ponerse de pie y entrar en movimiento, seguramente se sentirá más feliz y renovado cuando termine de ejercitarse.

Tomarse tan solo unos minutos para mover el cuerpo estimula el ánimo y la salud en general. Pero si puede, hágase tiempo para ejercitarse todos los días y evitará el cansancio en primer lugar.

El ejercicio regular puede ser muy beneficioso a la hora de superar la sensación de cansancio, afirma Jeremy Smith, MD, FACP, profesor adjunto de la Facultad de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin.

Aunque no tenga tiempo para ir al gimnasio, hay formas sencillas de hacer un poco de ejercicio cada día. Smith sugiere que rompa la rutina y se ponga en movimiento: camine por su lugar de trabajo o salga a caminar un rato, de ser posible. Tome un vaso de agua, ya que la deshidratación también genera cansancio.

En algunos casos, el cansancio puede deberse a un problema médico. La apnea del sueño, las dolencias renales y hepáticas o la anemia podrían causarle agotamiento, observa Smith. Consulte a su médico para descartar alguna complicación médica o elabore un plan de acción si el cansancio no cesa con una buena noche de sueño, dieta o ejercicio. Es posible que también lo deriven a un especialista que pueda determinar las razones del cansancio y ofrecer soluciones.

“Incluso si piensa que no tiene ningún problema, siempre es una buena idea buscar una opinión objetiva,” dice Grief.



Métodos sencillos para espabilarse

¿Necesita una dosis rápida de energía?

Muchos nos sentimos cansados a lo largo del día, pero “se pueden hacer muchas cosas para estimular la energía de un modo saludable, sin exagerar, y retomar el trabajo,” asegura Grief.

Acá le presentamos algunas formas de lograr la energía que necesita para hacer frente al día:

- ◆ Beba un vaso de agua.
- ◆ Dé una breve vuelta a la manzana.
- ◆ Levántese para ir al baño o mójese la cara con un poco de agua.
- ◆ Coma un refrigerio sano y ligero.
- ◆ Haga un simple ejercicio de estiramiento.



Imagen de frutas, de Michele Late. Otras imágenes de cortesía de iStockphoto: hombre estirándose, de DragonImages; mujer bostezando, de AntonioGuillem; calzado, de Arturofoto