



8 TRUCOS PARA EVITAR LA FATIGA

Vivir con el cansancio auestas no es ni sano ni normal. Tampoco lo es el insomnio, sentirse apática, sufrir malas digestiones o engordar sin motivo. Son efectos secundarios del cansancio y la fatiga, dos males de nuestro tiempo a los que conviene ponerles freno. Dos doctoras nos cuentan como recuperar la energía. **Marta Naval**

1 CALMA TU MENTE

Uno de los grandes problemas de la no-salud es el estrés crónico. Para la Dra. Lourdes Tomás, autora de *La salud tu mejor talento* (Plataforma), es imprescindible buscar el silencio en nuestro interior. "Vivimos en un mundo en el que continuamente estamos bombardeados por estímulos estresantes, algunos de ellos tan normalizados que ni siquiera nos damos cuenta. Pero lo peor, lo que más nos debilita es el vivir siempre con la mirada hacia fuera. Para gestionar el estrés moderno el primer paso es potenciar la figura del observador, darnos cuenta para poder cambiar las cosas. Cuánto más ruido haya fuera, más silencio has de buscar dentro de ti", afirma.

2 RECUPERA UN SUEÑO ÓPTIMO

Tras una noche en vela o con menos horas de descanso de las que serían deseables, tenemos todos las papeletas para un día duro. Si las noches sin dormir se suceden, el cansancio está servido. "Durante el sueño nuestro cuerpo sintetiza somatomedina, una de las hormonas antienvjecimiento más importantes, responsable de la distribución de energía durante el día y de regular la memoria. Durmiendo nuestro cuerpo se repara y se pone a punto, puesto que su uso diario lo inflama, lo oxida y lo envejece", explica la Dra. Lourdes Tomás. Dormir profundamente es esencial y a partir de los 50 o 60 años también lo es una siesta después de comer. No se trata de ponerse el pijama. Con 10 minutos es suficiente.



UN MENÚ Y UN HORARIO PARA CARGAR PILAS

Tan importante son los alimentos como las horas a las que los consumes. Práctica la cronodieta y páutate unos horarios fijos para las cinco comidas. Como cuenta la Dra. Lourdes Tomás, es mejor comer a las 12 horas que a las 16 h.

7h - 9h	11h - 12h	12h - 14h	15h - 17h	19h - 21h
DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Hidratos de carbono: Una fruta entera Algún cereal	Elegir entre: • 1a opción: 1 pieza de fruta Frutos secos (2 o 3 nueces o almendras) Agua, café o infusión	• Primer plato: Vegetales, hortalizas. ensalada o verduras	Primera opción: Una pieza de fruta	Primer plato verde: Vegetales, hortalizas, ensalada o verduras
Proteína (opcional): Jamón serrano, salmón, atún, huevo o lácteo preferentemente vegetal	• 2a opción: Bocadillo de pan integral Agua, café o infusión	• Segundo plato (elige) • Opción hidratos de carbono: Pasta integral, arroz integral, quinoa o patata	Segunda opción: Frutos secos (tres nueces o tres almendras)	Segundo plato: Proteínas: carne, pescado, huevo o legumbres
Grasas: Aceite de oliva, aguacates o nueces	• 3a opción: Dos piezas de fruta	• Opción proteína: Carne, pescado, huevos o legumbres	Tercera opción: Bocadillo de pan integral	Postre: Infusión relajante
Líquido: Café o infusión También puedes tomar un par de vasos de agua	• 4a opción: Frutos secos: 3 nueces, almendras o avellanas	• Postre: Infusión caliente (te ayudará a digerir)	* No olvides hidratarte con agua. Si te cuesta acordarte, sigue el truco de los dos vasos. Dos vasos en el desayuno, dos en la comida y dos en la cena y termina las comidas con infusiones	* Sé selectiva en las primeras materias. Asegúrate de que compras productos de temporada, de zonas próximas y con una crianza sana

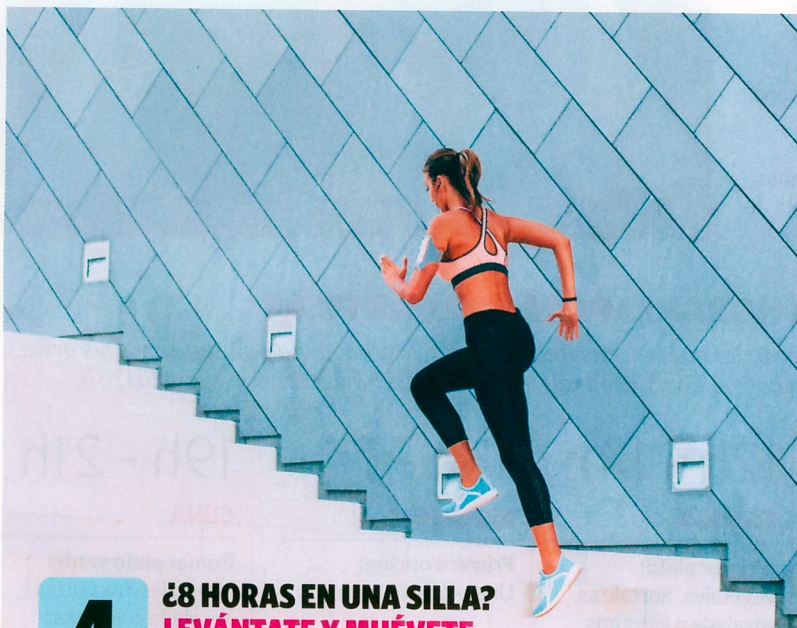
DOS LITROS AL DÍA

“El agua es un elemento crucial para cualquier reacción química del cuerpo. Una deshidratación crónica, aunque sea leve, dificulta el correcto funcionamiento del metabolismo, dando pie al cansancio”

3

PLAN DE ACCIÓN CON TU ALIMENTACIÓN

La falta de energía es uno de los síntomas que, con más frecuencia, se presenta como motivo de consulta. “Llevamos vidas que se asemejan a las de los deportistas de élite, vidas con grandes demandas para realizar en un tiempo muy limitado, así que nos estresamos, y al hacerlo, empezamos a dormir mal y a comer peor... Restando al cuerpo las dos grandes fuentes de energía cuando más las necesitamos. Es lógico que estemos cansados. No le damos la importancia que tiene al comer y al dormir como fuerzas generadoras de salud y auténticas fuentes de energía”, apunta la Dra. Lourdes Tomás. Estar más o menos delgada no tiene nada que ver con nuestro nivel de energía. Para la doctora Rachel Carlton, experta en medicina integrativa, es básico contar con alimentos cultivadas sin pesticidas, hormonas ni antibióticos. Tomar frutas y verduras en gran cantidad. Para Núria Roura, *coach* de salud, un buen truco para ganar energía es empezar a mejorar los desayunos.



4

¿8 HORAS EN UNA SILLA? LEVÁNTATE Y MUÉVETE

Ocho horas (o más) sentada en la oficina, otra más en coche o autobús y se hacen las tantas. ¿Gimnasio? Llevas ya varios meses pagando y sin pisarlo. Pero, hoy tampoco. Y así, un día y otro. Un círculo vicioso con un solo resultado: te sientes más cansada. “Salvo algunas excepciones como ciertas enfermedades crónicas o cuando hay fatiga suprarrenal, cuanto menos te muevas, más cansada te sentirás. Una actividad suave –como caminar, yoga o *aquagym*– aumenta los niveles de energía en mujeres fatigadas”, apunta la Dra. Rachel Carlton en *El cuerpo es sabio* (Urano). “Una de las primeras cosas que les aconsejo a mis pacientes cansadas es encontrar alguna actividad física que les guste, aunque solo sea dar una vuelta a la manzana. Estar al aire libre es muy relajante, reduce los niveles de cortisol y es vital para alguien que se sienta cansado, aunque sea por fatiga suprarrenal”, añade la doctora californiana.

¿DÓNDE ESTÁ TU LIBIDO?

En el cuerpo humano todo está íntimamente unido y relacionado. “Muchas veces descensos de la libido o la aparición de tristeza o de apatía, nos reflejan únicamente una falta de energía; cuidando la nutrición, el sueño, haciendo algo de deporte, aprendiendo a relajarnos y a gestionar determinados pensamientos y emociones tóxicas se puede recuperar el equilibrio entre cuerpo, mente y emoción”, apunta la Dra. Lourdes Tomás. El deseo y las relaciones sexuales son saludables. “El contacto sexual produce altos niveles de oxitocina y de hormonas sexuales, y también endorfinas. El sexo es una actividad renovadora con infinidad de ventajas y una excelente elección para el plan de bienestar de una mujer exigente y conectada con su cuerpo. No hay que olvidar que darse placer a una misma también es muy saludable. Un poco más de relajación es sana para la fatiga suprarrenal originada por la respuesta al estrés”, aconseja la Dra. Rachel Carlton.

5

¿FATIGA SUPRARRENAL?

Te falta la energía y la motivación, te cuesta concentrarte y ni hablar del deseo sexual. Ni está ni se le espera. La fatiga suprarrenal le quita el color a la vida y te la hace ver en blanco y negro. “La causa más frecuente del agotamiento suprarrenal es por un exceso de uso, es decir, por la cronificación de la respuesta del estrés. En sus últimas fases, las glándulas suprarrenales agotadas apenas fabrican cortisol, adrenalina o DHEA y ello nos lleva a una situación límite donde aparece una fatiga y un agotamiento extremo, trastornos del sueño y del ánimo, disfunción sexual o trastornos menstruales. También una menor tolerancia al estrés en la que cualquier pequeña decisión se nos hace un mundo. Todo ello provoca que nuestro sistema inmune se encuentra débil y agotado”, explica la Dra. Tomás, directora médica y científica de Médico Mentor. ¿Cómo lo evitamos? “Conocer nuestro cuerpo, saber cómo funciona la respuesta del estrés y aprender a gestionarlo, es casi la única alternativa que tenemos para evitar esta situación de fatiga intensa”, explica.

DEFICIENCIAS NUTRICIONALES QUE TE DEJAN AGOTADA

Ya sea por una mala dieta o por una mala absorción de los nutrientes, estas son las más frecuentes:

HIERRO

• **Síntomas.** La falta de hierro causa anemia (un nivel bajo de glóbulos rojos). La anemia avisa con fatiga, palidez y dificultad para respirar al hacer ejercicio.

• **Cómo combatirla.** Si la anemia responde a reglas muy abundantes, los métodos anticonceptivos ayudan porque reducen el sangrado. La progesterona natural o bioidéntica también funciona. El mejor suplemento de hierro es el que le siente bien a tu cuerpo.

VITAMINA B12

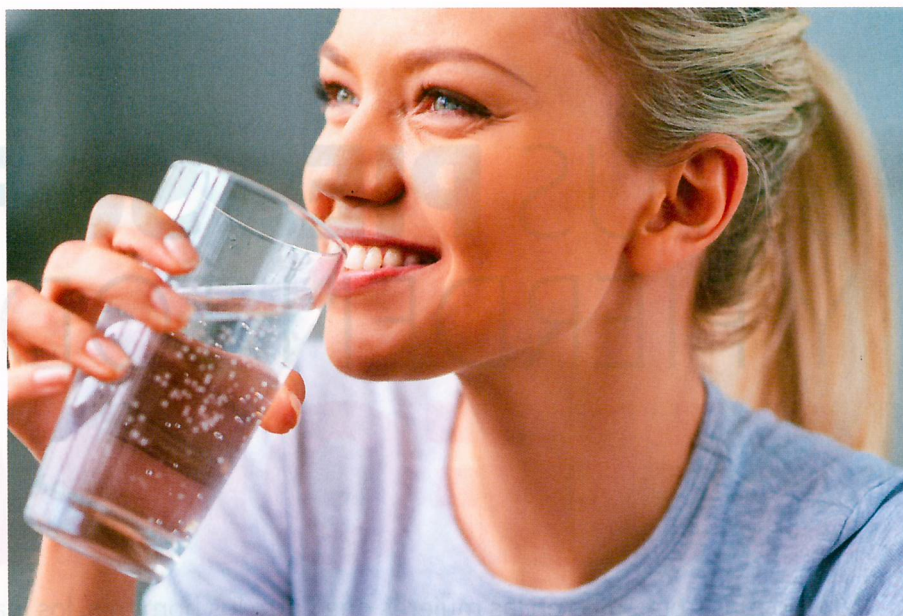
• **Síntomas.** Fatiga, hormigueo en los dedos, pérdidas de memoria y sensación de desequilibrio.

• **Cómo combatirla.** Esta vitamina está presente en el marisco, la carne, el pescado y en los huevos. Además, también pueden recetarse suplementos de vitamina B.

MAGNESIO

• **Síntomas.** Fatiga, debilidad muscular o espasmos, estreñimiento, depresión e hipertensión.

• **Cómo combatirla.** Las verduras de hojas verde oscuro, la avena, el trigo sarraceno, los cereales integrales, la leche o los frutos secos son ricos en magnesio. También se puede administrar como suplemento.



6

¿DESHIDRATADA? LOS EFECTOS DE LA FALTA DE AGUA

De tus 70 kilos, 42 son agua. El corazón, los pulmones o el cerebro tienen hasta un 70% de este fluido y hacerles pasar sed, deshidratarlos, genera fatiga. Cuando no bebemos lo suficiente, el cuerpo empieza a activar el principal mecanismo de supervivencia que tenemos los humanos: la respuesta del estrés. "Un cerebro mal hidratado es más torpe y más lento, una sangre con poca agua se hace espesa, sube la tensión arterial, los riñones no pueden llevar a cabo su función de desintoxicar... Los niveles de cortisol y adrenalina se disparan. ¿Cuánta agua necesitamos para que esto no suceda? "Entre dos y dos litros y medio diarios. Es muy frecuente encontrar estados de deshidratación leve crónicos, ya que pensamos que tomar café o té, bebidas azucaradas, zumos o alcohol ya nos hidrata y es un gran error, al contrario, todas ellas son bebidas que, en última instancia, nos deshidratan por mecanismos diversos", explica la Dra. Lourdes Tomás.

LA CLAVE

Además de la falta de hierro, los niveles bajos de vitamina C, D o B12 y de magnesio también causan mucha fatiga

8

ENFERMEDADES QUE CAUSAN FATIGA

Si hemos cambiado nuestra dieta, regulado nuestros horarios y, en definitiva, estamos haciendo todo lo posible para sentirnos menos fatigadas pero no lo conseguimos es el momento de consultar con un profesional que descarte la existencia de patologías orgánicas que dificulten la recuperación. De hecho, el cansancio es un síntoma que puede estar presente en múltiples enfermedades como el hipotiroidismo que ya en fases muy iniciales provoca gran fatiga. Además de las deficiencias nutricionales, dos enfermedades que suponen mucho cansancio son la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. También las sustancias tóxicas pueden ser la causa del agotamiento. "Son dañinas para el medio ambiente y para nuestro cuerpo, sobre todo para el sistema nervioso. Con frecuencia, esta exposición genera alteraciones hormonales, disfunción nerviosa y, por supuesto, fatiga", explica la Dra. Carlton.

7

RELACIONES PERSONALES QUE DESGASTAN

Como dice el refrán, quien tiene un amigo tiene un tesoro. Una red social sólida aporta salud. Está comprobado que vivimos más años cuando somos más sociables... Pero, ojo, a veces las relaciones humanas pueden convertirse en un factor de estrés. "Si en tu vida hay una relación o una amistad que te hace sufrir e intuyes que te perjudica, plantéate en serio cambiarla o cortarla por lo sano. O, como han hecho algunas de mis pacientes, plantéate dejar de comunicarte durante una temporada con esa persona que te roba energía", aconseja la Dra. Carlton. "Para bien o para mal, nuestro corazón está conectado a las personas de nuestro entorno. Déjate guiar por tu cuerpo para ver qué relaciones con los seres queridos fomentan o destruyen tu bienestar. Haz lo mismo con tus hijos adultos, con los vecinos o compañeros de trabajo. No está en tu mano elegir a la familia, ni a las personas de tu entorno pero está en tus manos elegir la frecuencia y la forma en que te comunicas", añade Carlton.