

La astenia es frecuente en edades comprendidas entre los 20 y 50 años, y los casos aumentan en las personas con estrés

(viene de la página anterior)

Los expertos coinciden en que la mayoría de las pacientes que han visitado sus consultas en la última semana venía aquejada de estos síntomas. Según López Santiago, la astenia es más frecuente en mujeres, en general de entre 20 y 50 años. «Es muy raro que las personas de mayor edad presenten astenia primaveral, aunque sí puede darse entre los adolescentes de cualquier género», añade. A pesar de esto, González de Rivera, considera que los síntomas se dan por igual en mujeres que en hombres, aunque las féminas tienen mayor facilidad para expresar sus estados internos y por esto se piensa que los casos son más frecuentes en las personas de este sexo. Sean hombres o mujeres, la recomendación siempre es la misma, no hay medicamentos porque no son necesarios, pero la sociedad ya no atiende a este principio.

«En los últimos años se ha dado un proceso de "medicalización" de cualquier molestia o síntoma que padecemos, con la premura de que siempre hemos de encontrar al cien por cien de nuestra actividad. Sin permitirnos pasar por épocas de menor rendimiento —asegura López Santiago— buscamos de forma inmediata la aplicación de remedios, a los que les pedimos una rápida solución de nuestras dolencias».

DEPRESIÓN

Granados explica que en su consulta se producen demandas de atención por este proceso todos los años, aunque con la adecuada acogida y la exclusión de otras patologías, el paso de los días es suficiente para su resolución. «En principio no debería confundirse con depresión, aunque existen equivalentes o síntomas depresivos enmascarados que hay que esforzarse en excluirlas», dice Granados.

La doctora explica que siempre hay que ayudarse para establecer un diagnóstico de historia clínica o anamnesis adecuada, exploración si procede y pruebas complementarias si fuese preciso. «Una buena alternativa para discriminar es volver a citar al paciente en unas semanas para ver su evolución y si es preciso replantear la aproximación al diagnóstico inicial», apunta. Lo



EL INCREMENTO DE LUZ es captado por la retina y provoca la estimulación de la glándula pineal, por lo que se altera la vitalidad

que sí es cierto es que, tal y como explica Carmen Carcedo Robles, psicóloga del Hospital Ramón y Cajal, a las personas con depresión les afectan más los cambios climáticos y éstas pueden empeorar si padecen astenia primaveral.

Por esto, Carcedo recomienda ejercicios de relajación, ya que «el ser humano es un todo integral en el que las preocupaciones psicológicas

Los médicos advierten de que no son necesarios ni medicación ni complementos vitamínicos durante este periodo

pueden afectar muchísimo a las físicas».

López Santiago asegura que hay personas en las que la obsesión por los síntomas es tan excesiva que adoptan una actitud de enfermo que les hace encontrarse peor de lo que objetivamente están.

«Es muy frecuente ver a personas a las que les tranquiliza que se les pidan algunas pruebas, y que luego

tardan muchas semanas e incluso meses en ir a recoger el resultado, simplemente porque se han mejorado con la tranquilidad de la consulta y porque en pocos días, de forma espontánea, han desaparecido los síntomas de la astenia», dice el doctor.

En este sentido, Granados añade que, sobre todo en los ambientes urbanos, que es donde más

Sexo y primavera, ¿existe alguna relación científica?

La actividad sexual de las personas se incrementa durante los meses de abril y mayo y, a pesar de que la sociedad es consciente de que se siente más activa, no encuentra razones científicas. Pero sí las hay.

José Luis González de Rivera y Revuelta, jefe del servicio de Psiquiatría de la Fundación Jiménez Díaz, asegura que desde el punto de vista de la medicina se ha investigado aquello de «la primavera la sangre altera». Resulta paradójico, ya que el incremento de luz, que es uno de los factores que causan la astenia, es el responsable de que se segreguen más unas hormonas —las que activan la actividad sexual del individuo— que otras.

El aumento de luz produce un incremento de catecolaminas y serotonina. Según el doctor González de Rivera, estos neurotransmisores mejoran el estado afectivo del individuo y favorecen que se produzca este contacto. De hecho, la luz es uno de los estímulos que se utilizan en las sesiones con la gente que padece depresión, ya que se ha comprobado que me-

LA LUZ Y LAS HORMONAS

La dilatación de los días causa una secreción de hormonas que activan la actividad sexual. El efecto geomagnético también influye.



jora el estado de ánimo. Además, González de Rivera añade que al ser las noches más cortas el organismo no segrega tanta melatonina, que es la hormona responsable de las sensaciones de cansancio.

El doctor también afirma que influye mucho el efecto geomagnético. Existen determinadas épocas del año en las que el magnetismo terrestre se intensifica. Estos días coinciden con los cambios climáticos que son más bruscos cuando se pasa de invierno a primavera que de primavera a verano.

El cuerpo humano tiene unos neurotransmisores que captan estos cambios magnéticos que provocan un aumento de la actividad. Además, Valentín Martín Otero, doctor de Psicología, asegura que se ha comprobado que la dilatación de las horas y el incremento de las temperaturas son factores que invitan al individuo al contacto psicosocial.

LOS EXPERTOS

aseguran que la relajación ayuda a sobreponerse del malestar de la astenia, ya que mente y cuerpo están ligados

