



# Ventas cruzadas

algo más que aumentar las ventas

«Me siento sin vitalidad, ¿qué puedo hacer?»



©Fotolia

## Introducción

Cada año, entre mediados de marzo y mediados de abril, coincidiendo con el cambio estacional y horario, llega la consabida astenia primaveral. No se trata de una enfermedad, sino de un conjunto de síntomas que se caracterizan principalmente por una sensación de falta de motivación y debilidad, que afecta a la calidad de vida de quien los sufren. Se relaciona con la adaptación al cambio climatológico, al cambio horario (que supone una readaptación del ciclo circadiano vigilia/sueño, con una variación de una hora de un día para otro), y también con los procesos alérgicos.

## A quién afecta

En lo que a su prevalencia se refiere, los datos son muy variados, aunque según una encuesta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO, 2012) más de la mitad de la población sufre sus efectos, lo que motiva consultas frecuentes en las farmacias. Los grupos de población más afectados son:

- Las mujeres de entre 35 y 50 años.
- Las personas que sufren alergia (se intensifican los síntomas de cansancio).
- Los trabajadores por cuenta ajena (no pueden aumentar las horas de sueño que ayudarían a readaptar el organismo).
- Los estudiantes (suman el estrés de la recta final del curso).

## Causas

Las causas y el por qué afecta más a unas personas que a otras no se han definido claramente, pero la astenia primaveral se relaciona con la capacidad individual de reajustar el reloj biológico para adaptarse a las nuevas condiciones de luz y temperatura (aunque se hable menos de ello, ocurre lo mismo en otoño).

Se sabe que la biosíntesis pineal de melatonina (hormona con un importante papel en la regulación del ciclo circadiano y en los procesos intelectuales e inmunológicos) responde de forma precisa a los cambios en la iluminación ambiental. A medida que el día se alarga, se va produciendo más cantidad de serotonina y se va reduciendo la de melatonina, a lo que el organismo debe ir acostumbrándose. Por otra parte, el aumento de la temperatura produce vasodilatación y, como consecuencia, disminución de la presión arterial con sensación de fatiga.

Si a todo ello se une en un mismo individuo la alergia a los pólenes circulantes, no es de extrañar que a algunas personas les cueste encontrar la belleza de

**María José Alonso**  
Farmacéutica comunitaria.  
Vocal de Plantas Medicinales y  
Homeopatía del COF de Barcelona



©iStock.com/cokacoka

## a recordar

**La astenia primaveral es de carácter leve y remite al cabo de pocos días sin necesidad de tratamiento médico. Una alimentación adecuada, cambios sencillos en el estilo de vida y, en caso necesario, fitoterapia y complementos alimenticios pueden ayudar al paciente, de forma eficaz y rápida, a recuperar la fuerza y el ánimo.**

la primavera. En el caso de los alérgicos su trastorno se suma a las causas comunes relacionadas con el cambio de estación, el hecho de que la alergia suele producir problemas respiratorios que impiden descansar bien y que los tratamientos antihistamínicos tienden a provocar somnolencia, lo que intensifica la sensación de fatiga.

## Síntomas

Los principales síntomas que relata el paciente son los siguientes:

- Sensación de fatiga generalizada, falta de vitalidad, debilidad muscular con el esfuerzo.
- Somnolencia diurna y alteraciones del sueño nocturno.
- Dificultad de concentración (que a veces afecta a la memoria).
- Sensación de aturdimiento, presión o dolor de cabeza.
- Sensación de inestabilidad, malestar general.
- Irritabilidad, tristeza.
- Cambios de apetito.
- Disminución de la libido.
- En las personas propensas, bajada de la presión arterial.

## Criterios de remisión al médico.

### Síntomas de alarma (tabla 1 y figura 1)

No debe olvidarse que la astenia puede ser debida a otras causas distintas a las estacionales:

- Trastornos emocionales y/o psíquicos: estrés, ansiedad, depresión. Posiblemente esté relacionada con la disminución de la producción de endorfinas.

## Tabla 1. Síntomas de alarma y principales criterios de derivación al médico

- Menores de 12 años
- Síntomas intensos
- Embarazo y lactancia
- Duración del problema superior a 4 semanas
- Cuando no se relaciona con la estacionalidad
- Cuando el paciente ha padecido recientemente o padece alguna enfermedad orgánica, presenta fiebre o sufre infecciones de repetición
- Cuando el paciente está tomando medicación que puede originar astenia como efecto secundario
- Cuando el paciente presenta síntomas graves de estrés o ansiedad
- Cuando el paciente tiene depresión u otra enfermedad psiquiátrica
- Cuando el paciente presenta cambios en el peso sin causa relacionada
- Vegetarianos estrictos (probable déficit nutricional)
- Personas mayores con riesgo de malnutrición

## Tabla 2. Principales grupos de medicamentos que pueden producir astenia

- Psicotropos: ansiolíticos, neurolepticos, antidepresivos (principalmente los tricíclicos), sedantes, hipnóticos
- Antihistamínicos
- Diuréticos y laxantes estimulantes (por la eliminación de potasio, se puede producir fatiga muscular)
- Antiinflamatorios (se podría producir hemorragia ocular que provoque astenia por anemia)
- Derivados de la cortisona
- Antihipertensivos

- Enfermedades orgánicas: cardíacas, pulmonares, infecciosas, anemia, miopatías, fatiga crónica, etc.
- Hábitos inadecuados en la alimentación (dietas desequilibradas) o el estilo de vida.
- Convalecencia: algunas enfermedades infecciosas como las gripes o los resfriados pueden dejar como secuela una astenia pasajera pero que impide la adecuada reincorporación a la vida normal de quienes la padecen.
- Tratamientos farmacológicos: algunos medicamentos pueden producir astenia como efecto secundario (tabla 2).

En el caso de convalecencia, el tratamiento puede ser el mismo. En el caso de estrés leve o moderado, podremos dar consejo y tratar con complementos alimenticios de acción adaptógena que ayuden a superar el estrés. En el caso de

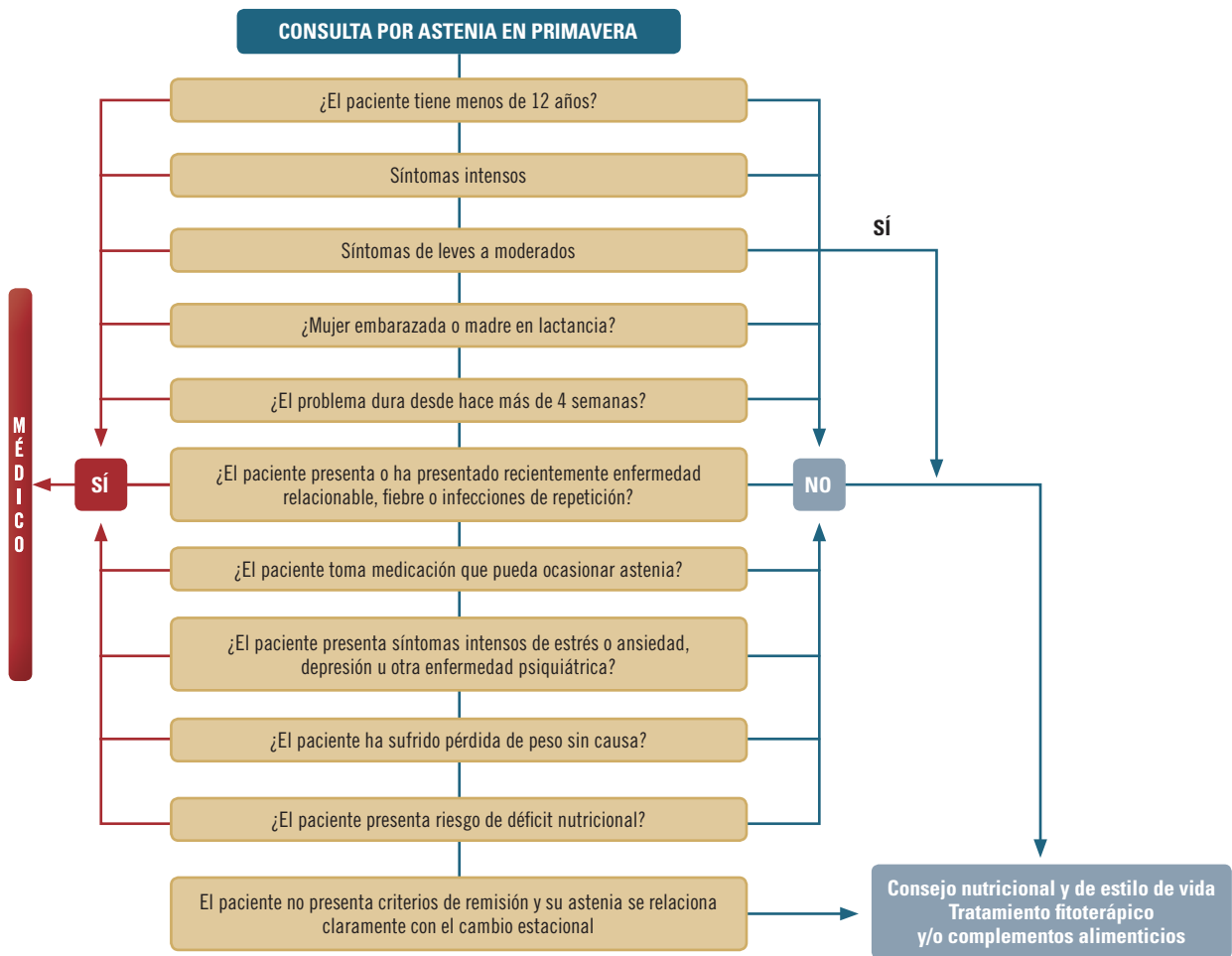


Figura 1. Algoritmo de derivación al médico de una consulta por astenia primaveral

### a recordar

Quando se sospechen o constaten trastornos emocionales y/o psíquicos de mayor intensidad, enfermedad orgánica o tratamientos farmacológicos, deberá remitirse el paciente al médico.

hábitos inadecuados en la alimentación o el estilo de vida, podremos corregir la causa dando los oportunos consejos.

### Tratamiento

El tratamiento de la astenia comprende medidas dietéticas y relativas al estilo de vida y, cuando es necesario, tratamiento fitoterápico (según sintomatología) y/o complementos alimenticios.

### Medidas dietéticas

La comida debe ser equilibrada y rica en verduras, frutas, cereales (preferentemente integrales) y legumbres, y con-

### ¡muy importante!

**No confundir la astenia con la fatiga crónica**

La fatiga crónica se caracteriza por un cansancio intenso y continuo, no se alivia con el descanso, no se relaciona con las estaciones del año y no está causada directamente por otras enfermedades ni por la toma de medicamentos.

tener raciones adecuadas de carnes no grasas y pescado o huevos como ingredientes de las comidas principales.

Las ingestas deben distribuirse en cinco: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, sin dejar pasar más de 4 horas entre una a otra. Esto es importante para mantener un aporte de energía y nutrientes durante todo el día.

Las cenas deben ser ligeras y se tomarán al menos 2 horas antes de acostarse, para no entorpecer el sueño y conseguir que éste sea reparador.

Check list	astenia	
Síntoma referido	Fitoterapia (plantas medicinales útiles solas o en combinación entre sí o con complementos; tener en cuenta las precauciones)	Complementos (a elegir, solos o en combinación entre sí o con plantas medicinales)
<b>Sensación de fatiga generalizada, falta de vitalidad, debilidad muscular con el esfuerzo</b>	<p><b>Plantas con acción adaptógena y tónica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginseng</li> <li>• Eleuterococo</li> <li>• Rodiola</li> <li>• Esquisandra</li> </ul> <p><b>Plantas con acción ergogénica y tonificante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guaraná</li> <li>• Nuez de cola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multivitamínico/mineral</li> <li>• Jalea real</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Barritas energéticas</li> </ul>
<b>Somnolencia diurna y alteraciones del sueño nocturno</b>	<p><b>Plantas con acción sobre el sueño:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valeriana</li> <li>• Pasiflora</li> <li>• Amapola de California</li> <li>• Melisa</li> <li>• Tila</li> <li>• Lúpulo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triptófano</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Melatonina</li> </ul>
<b>Dificultad de concentración (que a veces afecta a la memoria)</b>	<p><b>Plantas con acción adaptógena y tónica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginseng</li> <li>• Eleuterococo</li> <li>• Rodiola</li> <li>• Esquisandra</li> </ul> <p><b>Plantas con acción ergogénica y tonificante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guaraná</li> <li>• Nuez de cola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multivitamínico/mineral</li> <li>• Calcio</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Zinc</li> <li>• Jalea real</li> <li>• Hierro</li> </ul>
<b>Irritabilidad, tristeza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipérico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triptófano</li> <li>• Vitaminas del grupo B</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Hierro</li> </ul>
<b>Pérdida de apetito</b>	<p><b>Plantas con acción aperitiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achicoria</li> <li>• Alcachofa</li> <li>• Genciana</li> <li>• Cereales germinados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pólenes</li> <li>• Jalea real</li> <li>• Levadura de cerveza</li> </ul>
<b>Disminución de la libido</b>	<p><b>Plantas con acción adaptógena y tónica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginseng</li> <li>• Eleuterococo</li> <li>• Rodiola</li> <li>• Esquisandra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triptófano</li> </ul>

Entre horas puede optarse por «barritas energéticas». Su composición es muy variada, pero suelen contener cereales, fructosa, glucosa, lactosa, sacarosa, miel, chocolate, frutas, frutos secos, lácteos, soja, etc. Muchas contienen además vitaminas del grupo B y C, y también minerales, que ayudan en el metabolismo energético.

Es esencial una adecuada hidratación durante todo el día. Conviene no abusar del café. Son adecuadas las infusiones (tónicas, digestivas o relajantes, según el caso).

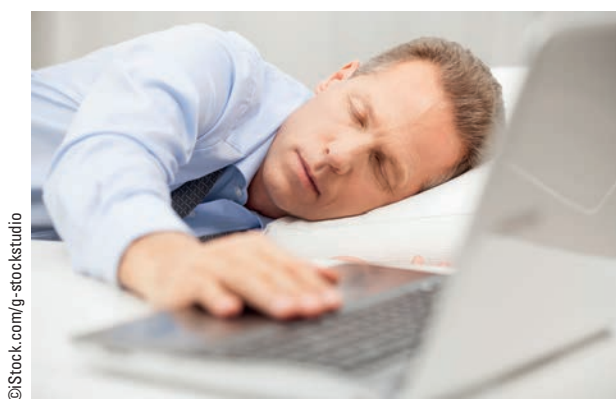
### Medidas higiénicas y de estilo de vida

- Dormir las horas necesarias favorece la recuperación del cansancio diurno y la regeneración del sistema inmunitario.
- Es importante realizar actividad física. El ejercicio regular promueve la liberación de endorfinas, que potenciarán la sensación positiva y de bienestar.
- Aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y a evitar el estrés disminuirá la sensación de fatiga y cansancio.

### Tabla 3. Tratamientos fitoterápicos

Plantas	Acción	Uso
<b>Ginseng</b> ( <i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer) <b>Eleuterococo</b> ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> [Rupr. et Maxim.] Maxim.) <b>Rodiola</b> ( <i>Rhodiola rosea</i> L.).	Adaptógena y tónica	La EMA acepta el uso tradicional de estas tres plantas para el alivio de los síntomas de astenia, como fatiga y debilidad Administrar por la mañana y, si es precisa una segunda dosis, no más tarde de las 5 de la tarde <b>Precauciones:</b> el ginseng y el eleuterococo pueden producir insomnio, irritabilidad, taquicardia o dolor de cabeza, en general relacionados con dosis altas
<b>Esquisandra</b> ( <i>Schizandra chinensis</i> [Turcz.] Baill.)		No tiene monografía de la EMA, la OMS ni la ESCP; en China y Rusia se utiliza tradicionalmente como defatigante y adaptógena <b>Precauciones:</b> se ha descrito excitación del SNC o del sistema nervioso vegetativo en personas sensibles
<b>Plantas con bases xánticas:</b> <b>Guaraná</b> ( <i>Paullinia cupana</i> Kunth) <b>Nuez de cola</b> ( <i>Cola nitida</i> L.).	Tónica y ergogénica (aumenta la potencia muscular)	La EMA aprueba su uso tradicional para el tratamiento de los síntomas de fatiga y sensación de debilidad <b>Precauciones:</b> contraindicadas en la úlcera gastroduodenal, los trastornos cardiovasculares (hipertensión, arritmia) y el hipertiroidismo; pueden interactuar con los IMAO y con los simpaticomiméticos
<b>Valeriana</b> ( <i>Valeriana officinalis</i> L.) <b>Pasiflora</b> ( <i>Passiflora incarnata</i> L.) <b>Amapola de California</b> ( <i>Eschscholzia californica</i> Cham.) <b>Melisa</b> ( <i>Melissa officinalis</i> L.) <b>Tila</b> ( <i>Tilia</i> sp.) <b>Lúpulo</b> ( <i>Humulus lupulus</i> L.)	Sedantes del SNS	La EMA y otras monografías oficiales las indican para el alivio de los síntomas de estrés mental y para facilitar el sueño <b>Precauciones:</b> pueden potenciar los efectos de otros medicamentos con acción relajante sobre el SNC
<b>Hipérico</b> ( <i>Hypericum perforatum</i> L.)	Inhibidor de la captación sináptica de neurotransmisores	La AEMPS autoriza su uso para el tratamiento sintomático y transitorio de los estados de decaimiento y astenia que cursan con pérdida de interés, cansancio y alteraciones del sueño <b>Precauciones:</b> puede interactuar con diversos medicamentos. Consúltese la Nota Informativa de la AEMPS*

\*Disponible en: [http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/seguridad/2000/NI\\_hypericum-perforatum.htm](http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/seguridad/2000/NI_hypericum-perforatum.htm)



©iStock.com/g-stockstudio

#### Tratamientos fitoterápicos (tabla 3)

Se atenderá a los síntomas. Las principales plantas utilizadas son las de acción adaptógena (ginseng, eleuterococo, rodiola, esquisandra), que ayudan al organismo a adaptarse a los cambios y al estrés, y tienen una acción antioxidan-

te y tónica. También en caso de fatiga muy acusada pueden utilizarse plantas de acción tónica y ergogénica (guaraná y nuez de cola). Para favorecer el descanso, pueden ser útiles por la noche las plantas de acción sobre el sueño, como la valeriana, la pasiflora, la amapola de California, la melisa, la tila o el lúpulo. En caso de que los síntomas se acompañen de un estado anímico bajo, el hipérico puede ser una buena opción, teniendo en cuenta sus interacciones en caso de pacientes con medicación crónica.

#### Complementos alimenticios (tabla 4)

Muchas vitaminas y minerales intervienen en los procesos que determinan la utilización de la energía y pueden ser útiles (en forma de polivitamínicos/minerales, o combinados con fitoterápicos, aminoácidos u otras fuentes de nutrientes) para aliviar los síntomas de cansancio físico y/o mental, estimular los neurotransmisores y por tanto el estado de ánimo, y favorecer el apetito y un buen descanso nocturno.

**Tabla 4. Complementos alimenticios**

Complemento	Acción
Aminoácidos: triptófano	Precursor en la formación de serotonina y melatonina, neurotransmisores que intervienen en la regulación del estado de ánimo, de los ciclos circadianos vigilia/sueño y del apetito
Calcio	La acción combinada de calcio y magnesio contribuye a la mejora del rendimiento intelectual. El calcio interviene en el proceso de neurotransmisión y el magnesio favorece la función del sistema nervioso
Hierro	Participa en la producción de neurotransmisores y otras funciones encefálicas relacionadas con el aprendizaje y la memoria
Jalea real	Alimento que integra vitaminas, sales minerales y aminoácidos. Recomendable en estados de astenia y convalecencia en niños y adolescentes
Magnesio	Interviene en varios procesos que determinan el buen funcionamiento del tejido muscular y nervioso
Melatonina	Ayuda a la adaptación del ciclo circadiano a los cambios lumínicos
Pólenes	Alimento rico en nutrientes que suele emplearse en niños con falta de apetito
Vitamina C	Interviene en los procesos de utilización de la energía en el cerebro
Vitaminas B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>5</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>8</sub> , B <sub>12</sub>	Mejoran la utilización de la energía en el cerebro y favorecen la concentración
Zinc	Neuromodulador que favorece la concentración, la atención y la memoria, así como la protección de las neuronas frente al daño oxidativo

### Consejos al paciente

- Dieta sana y equilibrada, rica en verduras, frutas, cereales, frutos secos, etc. Conviene realizar cinco comidas al día para conservar la energía:
  - Desayuno consistente, que aportará energía para empezar el día: cereales (preferiblemente integrales), proteína, fruta fresca o zumos naturales.
  - Comida y cena equilibradas. Las cenas deben ser más ligeras para evitar entorpecer el sueño por una mala digestión; conviene cenar 2 horas antes de acostarse. Las comidas principales deben incorporar hidratos de carbono de bajo índice glucémico (verduras, hortalizas, frutas, cereales preferiblemente integrales), alimentos proteicos (al menos una vez al día) como carne (preferiblemente blanca), pescado (el azul aporta mayor contenido de ácidos grasos omega-3), huevos o legumbres, y grasas saludables como el aceite de oliva.
  - Merienda para mantener la energía. Barritas energéticas, frutos secos, etc.
  - Cena ligera, como se ha comentado.



©iStock.com/margouillatphotos

- Respetar las horas de sueño, para recuperar el cuerpo del cansancio diurno.
- Realizar ejercicio físico moderado ayuda a la producción de endorfinas, que mejoran el ánimo.
- Ejercicios de relajación para superar el estrés y evitar la fatiga.