

¿Tu agotamiento es constante aunque duermas suficiente? Estas podrían ser las razones

El Ciudadano · 24 de abril de 2017

Algunas soluciones son relativamente fáciles, como el cambio de hábitos y un mínimo de disciplina. Otras requieren más ayuda, tiempo y un tratamiento. Lo bueno es que cuando sabes qué es lo que te impide tener energía, ya puedes empezar a cambiarlo.





Cuando una persona siempre se siente cansada, el primer consejo que recibe es dormir más. Eso tiene sentido cuando alguien tiene muchas interrupciones y no puede descansar lo suficiente.

Pero **algunas personas están cansadas y aletargadas aun durmiendo lo suficiente por las noches** (al menos 7 horas de sueño continuo) Entonces, ¿cuál es el problema?

Como explica un episodio del canal de ciencias en YouTube, [AsapSCIENCE](#), hay una serie de razones por las cuales estás todo el tiempo cansado o cansada, a pesar de tener suficientes horas de sueño nocturno:

Primero, es posible que seas muy **sedentario o sedentaria**. Aunque pensamos en el ejercicio físico como algo agotador, **tener una rutina de ejercicio algunas veces a la semana hace que uno tenga más energía en general.**

Para entender esto, antes de ponerlo en práctica, basta con hacer memoria e qué pasó la última vez que tuviste un día al aire libre (un pedaleo, una caminata o una escalada al cerro). Es probable que ese día hayas dormido extraordinariamente bien. **Las personas que ejercitan regularmente disfrutan de un sueño más reparador**, incluso si las horas de sueño siguen siendo las mismas.

Otra trampa muy común es nuestro **hábito de consumir cafeína** para mantenernos despiertos. Aunque muchos no tomarían un espresso antes de ir a dormir, lo cierto es que el tiempo que debe pasar sin cafeína antes de la cama, debe ser mucho más largo. **La cafeína bloquea la adenosina**, un neurotransmisor que se acumula en el cerebro durante el día, provocando sopor en las mañanas.

Tomar café incluso seis horas antes de dormir desordena la producción de adenosina, haciendo más difícil disponerse al sueño. Además, los estudios han demostrado que la cafeína desordena el **ritmo circadiano**.

Pero a veces el agotamiento crónico no se debe simplemente a un estilo de vida o ciertos hábitos, sino que se relaciona con la salud mental, como explica AsapSCIENCE.

Por ejemplo, el **trastorno de ansiedad generalizada** (TAG) puede ir acompañado de fatiga y los altos niveles de **estrés** y **preocupación** dejan al cuerpo exhausto. La **depresión** también tiene un impacto en la calidad del sueño, llegando a causar insomnio en algunos casos.

La salud física también tiene factores de incidencia en el agotamiento inusual. Tal como en la salud mental, estas condiciones deben diagnosticarlas los médicos, pero para dar una idea, algunos problemas a considerar son la **deficiencia de hierro**, los **problemas a la tiroides** y la **diabetes**.

No hay una solución instantánea para tratar el agotamiento constante, y no es buena suerte si te tocó tener «**jet lag social**», un problema que aqueja a la población que tiende naturalmente a ser **búho nocturno** y, por eso, le cuesta mucho **adaptarse a un ritmo de trabajo tradicional**. Pero algunas soluciones son relativamente fáciles, como el cambio de hábitos y un mínimo de disciplina; otras requieren más ayuda, tiempo y un tratamiento. Lo bueno es que cuando sabes qué es lo que te impide tener energía, ya puedes empezar a cambiarlo.

El Ciudadano

Fuente: El Ciudadano