

¿Cuáles son las posibles causas del cansancio?¹



Vuelta a la **rutina**



Mala alimentación



Descanso **inadecuado**



Desequilibrios **hormonales**



Carencia de **vitaminas**

Consejos contra la fatiga²:

1

Una correcta hidratación, con una ingesta de líquidos constante

2

Seguir una dieta equilibrada, evitando el consumo de alcohol y ultraprocesados

3

Practicar ejercicio físico regularmente

4

Descansar adecuadamente, entre 7 y 9 horas de sueño al día

5

Ejercicios de relajación, como yoga, meditación, respiración...

Ante el cansancio y la fatiga puede recurrirse a complementos alimenticios que aporten³:



Vitamina B6, contribuye al metabolismo energético normal.⁴



Vitamina B12, contribuye a la formación normal de glóbulos rojos.⁵



Vitamina E, contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.⁶



Hierro, contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo.⁷



Vitamina C y Zinc, contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.⁸



1. Cansancio (debilidad, agotamiento). Onmeda. Disponible en: <https://www.onmeda.es/sintomas/agotamiento.html> [Acceso: 16/12/2019] 2. ¿Estas cansado todo el tiempo? Trucos para recuperar la energía. La Vanguardia. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20190504/461995164464/cansancio-trucos-recuperar-energia-vencer-agotamiento.html> [Acceso: 16/12/2019] 3. Astenia primaveral. Perspectiva nutricional. Elsevier. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-astenia-primaveral-perspectiva-nutricional-13136829?referer=buscador> [Acceso: 17/01/2019] 4. Vitamin B6: Sources & Benefits. LiveScience. Disponible en: <https://www.livescience.com/51920-vitamin-b6.html> [Acceso: 15/01/2019] 5. Vitamina B12. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002403.htm> [Acceso: 13/12/2019] 6. Vitamina E. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002406.htm> [Acceso: 13/12/2019] 7. Hierro. Cuidate Plus. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/hierro.html> [Acceso: 13/12/2019] 8. Alimentos que fortalecen tu sistema inmunológico. La Vanguardia. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181029/452555785503/alimentos-propiedades-sistema-inmune.html> [Acceso: 15/01/2019]



www.TevaFarmacia.es



@TevaFarmacia



Facebook.com/TevaFarmacia