



---

## Astenia primaveral: qué es y cómo se combate

Ahora que empiezan a **subir las temperaturas** y que los días tienen **más horas de luz**, es posible que hayas notado un cansancio poco habitual, problemas para conciliar al sueño o, incluso en ocasiones, una sensación de cierto desánimo. Si es así, posiblemente padezcas lo que comúnmente se conoce como **astenia primaveral**.

Aunque no hay una **definición** exacta, se puede decir que la astenia primaveral es una **sensación pasajera** y subjetiva de **cansancio**, tanto físico como intelectual, que **sin tener una causa orgánica** definida está correlacionada con el **inicio de la primavera**, especialmente si el calor se presenta demasiado pronto.

La astenia primaveral **no tiene consideración de enfermedad** dentro del Catálogo de Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud. En realidad, **es un estado en sí mismo** que no tiene un valor patológico, sino que parece estar relacionado con **desórdenes en el mecanismo fisiológico** normal de adaptación del cuerpo a las condiciones variables propias del cambio de estación.

Este estado **no tiene** unos **síntomas claramente definidos**. Suele englobar desde una sensación inexplicable de tristeza hasta algo tan difuso como “pocas ganas de hacer nada”. Esta sensación ...