



María González Villasevil

Redacción editorial E&J

Cinco trucos para eludir la sensación de cansancio

La privación del sueño y **la sensación de cansancio** constante son algo característicos en la época verano debido a las altas temperaturas, que provocan la sensación de fatiga pero también dificulta poder conciliar el sueño, aún cuando se utilizan ventiladores y/o aires acondicionados en la habitación.

Estas circunstancias influyen directamente en la atención y las necesidades de las personas a lo largo del día, no pudiendo permitirles que ejecuten sus actividades laborales, personales o del hogar con total energía. Pero existen **estrategias saludables para revitalizar el cuerpo** y sentirse con la fuerza necesaria para afrontar la jornada diaria.

1.

No te excedas con la cafeína

Es normal que lo primero que te venga a la cabeza cuando estás cansado es tomar un café o alguna bebida que contenga cafeína pero **no es una solución que te permitirá mantenerte activo todo el día**. Es cierto que hará que estés despierto pero también [supone un problema](#) en el momento que quieras irte a dormir, dificultando aún más poder descansar por las noches. Lo ideal es que te duermas un rato la siesta, si es posible, pero tampoco la alargues mucho u obtendrás el efecto contrario: levantarte aún más cansado.

(Foto: Archivo)

2.

Aliméntate de manera correcta

...