

## L'astènia primaveral serà més dura a causa del confinament

El cansament, la fatiga, la dificultat per a agafar el son i una major irascibilitat o tensió són alguns dels símptomes de l'astènia primaveral.

Alguns dels seus símptomes més clars són el cansament, la fatiga, la dificultat per a agafar el son i una major irascibilitat o tensió en el dia a dia. Un altre signe pot ser la dificultat per a concentrar-se en una activitat, encara que aquest últim és menys freqüent. El normal és que sigui un trastorn passatger.

Però a més, en l'actual context de confinament els experts afirmen que els seus efectes seran encara més evidents a causa de la reducció del temps d'exposició a la llum natural.

### Consells per a combatre l'astènia primaveral

- Alimentació equilibrada. La vitamina D i els àcids grassos essencials omega-3 ajuden a regular els nivells de serotonina en el cervell.
- Regularitat en els horaris. Mantenir l'hora a la qual ens aixequem i l'hora a la qual ens dormirem és fonamental en aquesta etapa de confinament. Igualment s'aconsella realitzar les ingestes diàries en un horari el més regular possible.
- Descans. S'aconsella cuidar les hores de sonni i descansar entre 6 i 8 hores al dia.
- Exercici. L'esport contribueix a alleujar l'estrès i al benestar tant mental com físic, per la qual cosa és aconsellable planificar diàriament una activitat física. S'aconsella un mínim de 30 minuts diaris d'activitat física moderada.
- Ús de pantalles. És un dels controls que resulten més difícils en l'actual context de confinament per l'amenaça del coronavirus. No obstant això, s'aconsella limitar i controlar l'exposició prolongada a la televisió, l'ordinador i el mòbil i evitar-la almenys dues hores abans d'anar al llit, perquè la llum blanca inhibeix la producció de melatonina.

En definitiva, els hàbits saludables relacionats amb l'alimentació, la hidratació, l'exercici i el descans poden ajudar a minimitzar els efectes de l'astènia primaveral.

Informació: [https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-astenia-primaveral-sera-mas-dura-debido-confinamiento-coronavirus-202004071315\\_noticia.html](https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-astenia-primaveral-sera-mas-dura-debido-confinamiento-coronavirus-202004071315_noticia.html)

**infermeria escolar - nuria.bou@fje.edu**

i dijous: El dol: Com ho explico als infants?