



CANSANCIO Y FATIGA

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

El **cansancio** es una sensación de falta de energía física o mental que puede aparecer después de dormir poco, trabajar intensamente, realizar ejercicio, atravesar un periodo de estrés o mantener una alimentación insuficiente. Habitualmente mejora con descanso y recuperación.

La **fatiga persistente**, especialmente cuando no mejora con el sueño o dificulta las actividades habituales, puede ser un síntoma de otro problema: **anemia ferropénica, déficit de vitamina B12 o folato, alteraciones tiroideas, diabetes, apnea del sueño, infecciones, depresión, enfermedades crónicas o efectos de medicamentos.**

Por ello, PharmaCare debe diferenciar el **cansancio ocasional susceptible de autocuidado** de una fatiga que necesita estudiar su causa.

Preguntas PharmaCare

- ¿Desde cuándo se siente cansado?
- ¿Es un cansancio puntual o está presente prácticamente todos los días?
- ¿Mejora después de dormir o descansar?
- ¿Duerme entre 7 y 9 horas? ¿Se despierta descansado?
- ¿Ronca intensamente o le han observado pausas respiratorias durante el sueño?
- ¿Ha atravesado recientemente estrés, infección, cirugía o enfermedad?
- ¿Ha perdido peso sin proponérselo?
- ¿Presenta fiebre o sudores nocturnos?
- ¿Tiene falta de aire, palpitaciones o palidez?
- ¿Tiene mucha sed y orina con más frecuencia de lo habitual?
- ¿Presenta hormigueos, debilidad muscular o problemas de equilibrio?
- ¿Sigue una dieta vegetariana/vegana o muy restrictiva?
- En mujeres: ¿presenta menstruaciones muy abundantes?
- ¿Consume alcohol, bebidas energéticas o exceso de cafeína?
- ¿Qué medicamentos utiliza?

Debe revisarse especialmente el uso de **antihistamínicos sedantes, benzodiazepinas, hipnóticos, algunos antidepresivos y antipsicóticos, opioides, relajantes musculares y determinados antihipertensivos**, ya que pueden contribuir al cansancio.

Solución nutrfarmacéutica

Comer regularmente

Mantener una alimentación equilibrada y evitar pasar muchas horas sin comer puede contribuir a mantener niveles de energía más estables. El NHS recomienda comidas regulares y tentempiés saludables en lugar de concentrar gran parte de la ingesta en una sola comida.

En las comidas principales conviene combinar:

Proteínas: pescado, huevos, carnes magras, yogur, queso, legumbres, tofu y frutos secos.

Carbohidratos complejos: avena, arroz, patata, pan y cereales integrales, legumbres.

Verduras y frutas: aportan vitaminas, minerales y compuestos bioactivos.

Hierro

El déficit de hierro puede provocar **cansancio, falta de energía, palidez, falta de aire y palpitaciones**.

Alimentos ricos en hierro:

- carne;
- marisco;
- legumbres;
- lentejas y garbanzos;
- frutos secos;
- verduras verdes;
- cereales enriquecidos.

El hierro vegetal se absorbe mejor si se acompaña de **vitamina C**, por ejemplo legumbres con tomate, pimiento, kiwi, naranja o fresas.

Vitamina B12 y folato

El déficit de **vitamina B12 o ácido fólico** puede producir cansancio, debilidad y, especialmente en la deficiencia de B12, hormigueos y alteraciones neurológicas.

Vitamina B12: carne, pescado, huevos, lácteos y alimentos enriquecidos. Las personas veganas necesitan una fuente fiable de B12 mediante alimentos enriquecidos o suplementación.

Folato: verduras de hoja verde, brócoli, espárragos, legumbres y frutos secos.

La vitamina B12 solamente mejorará la energía cuando el cansancio esté relacionado con un aporte o nivel insuficiente.

Hidratación

Una hidratación insuficiente puede favorecer cansancio, cefalea y disminución de la concentración. Debe beberse según sed, actividad física, temperatura y situación clínica.

Las bebidas energéticas **no son un tratamiento de la fatiga**. El exceso de cafeína puede producir nerviosismo, palpitaciones e insomnio y generar un círculo de cansancio durante el día y peor sueño durante la noche.

Solución farmacéutica y fitoterápica

Producto	¿Qué hace?	Precauciones
Panax ginseng – ginseng rojo	Tradicionalmente utilizado como tónico en fatiga, agotamiento físico o intelectual y debilidad .	No usar en hipertensión, arritmias, ansiedad o nerviosismo. Puede producir insomnio. Interacciona con warfarina, digoxina, insulina e IMAO; moderar cafeína.
Rhodiola rosea	Adaptógeno utilizado para síntomas asociados al estrés, fatiga y sensación de debilidad .	Solo adultos. No recomendada en embarazo/lactancia. Si la fatiga persiste después de 2 semanas, consultar.
Eleuterococo – Eleutherococcus senticosus	Medicamento tradicional utilizado para síntomas de astenia, cansancio y debilidad .	Desde 12 años según esta especialidad. Puede producir insomnio, irritabilidad, taquicardia o cefalea. No recomendado durante embarazo/lactancia.
Multivitamínicos y minerales	Corrigen aportes insuficientes de micronutrientes.	No proporcionan energía por sí mismos si no existe insuficiencia nutricional. Evitar duplicidades y megadosis.
Hierro, B12, folato o vitamina D	Corrigen déficits específicos que pueden relacionarse con cansancio.	Investigar la causa antes de suplementar de forma prolongada.

¿Ginseng, Rhodiola o eleuterococo?

Para explicarlo de forma sencilla:

Cansancio físico o intelectual → Panax ginseng.

Cansancio asociado a estrés y sensación de agotamiento → Rhodiola rosea.

Astenia y debilidad general transitoria → Eleuterococo.

Los tres pueden formar parte de la intervención farmacéutica en pacientes seleccionados, pero **no deben utilizarse para ocultar una fatiga persistente cuya causa todavía no conocemos.**

Hábitos que ayudan

- Mantener horarios regulares de sueño.
- Realizar **actividad física regular**. Aunque pueda parecer contradictorio, el ejercicio progresivo puede reducir el cansancio asociado al sedentarismo.
- Exponerse a luz natural durante el día.
- Realizar pausas cuando existe trabajo físico o intelectual prolongado.
- Reducir alcohol y exceso de cafeína.
- Evitar utilizar continuamente estimulantes para compensar una falta de sueño.
- Revisar carga de trabajo, estrés y calidad del descanso.

¿Cuándo ir al médico?

Debe recomendarse valoración cuando:

- El cansancio dura **varias semanas**, no tiene una explicación evidente o va aumentando.
- No mejora aunque la persona duerma suficientemente.
- Interfiere con trabajo, estudio o actividades habituales.
- Existe **palidez, falta de aire o palpitaciones**, por posible anemia.
- Existe sed excesiva, aumento de la orina o pérdida de peso, por posible diabetes.
- Hay pérdida de peso inexplicada, fiebre o sudoración nocturna.
- Existen alteraciones importantes del ánimo.
- Hay ronquidos intensos, pausas respiratorias o somnolencia diurna importante, por posible apnea del sueño.
- Aparecen hormigueos, alteraciones de equilibrio o debilidad persistente, especialmente ante posible déficit de B12.
- La fatiga empeora de forma marcada después de esfuerzos físicos o mentales y se mantiene durante meses, situación que requiere valoración específica.
- Ha aparecido después de iniciar o modificar un medicamento.

Atención urgente si el cansancio aparece acompañado de dolor torácico, dificultad respiratoria importante, desmayo, confusión o debilidad neurológica de aparición brusca.