

¿Por qué siempre estás cansado, incluso si duermes bien?



Cuando te sientes agotado, el primer consejo es siempre dormir más. Tiene sentido tu cansancio, sobre todo si trabajas demasiado. Pero algunos de nosotros pasamos nuestros días cansados y letárgicos, incluso después de recibir las 7 horas de sueño recomendadas cada noche. Entonces, ¿qué está pasando?

Haces poco ejercicio

Para los principiantes, puede ser que seas demasiado sedentario. A pesar de que pensamos en el esfuerzo físico como agotador, resulta que hacer ejercicio ligero sólo unas cuantas veces a la semana puede dejarte más energizado.

Sólo piensa en un momento en que has tenido un día inusualmente activo al aire libre, tal vez ir en una caminata o jugar dos horas con tu perro en el parque. Lo más probable es que hayas dormido excepcionalmente bien esa noche. Las personas que hacen ejercicio regularmente pueden disfrutar de una mejor noche de sueño, incluso si el número de horas que duermen sigue siendo el mismo.

Tomas mucho café

Otra trampa común es nuestra dependencia de la cafeína para permanecer despierto. A pesar de que la mayoría de nosotros no se tome un shot de café antes de acostarse, el tiempo que debes de evitar la cafeína antes de dormir es mucho más largo. La cafeína bloquea la adenosina, un neurotransmisor que se acumula en el cerebro durante todo el día, haciéndonos somnolientos por las tardes.

Si tomas café temprano, como seis horas antes de la cama, tu cuerpo producirá de todas maneras adenosina, por lo que será más difícil ir a dormir. Además, los estudios han demostrado que la cafeína en realidad afecta demasiado nuestros ritmos circadianos.

Tienes alguna enfermedad física o mental

Pero a veces tu agotamiento no se reduce a simples opciones de estilo de vida, de hecho está relacionado con la salud mental.

Por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada puede presentarse con fatiga, e incluso altos niveles de estrés y preocupaciones te dejará bastante drenado. Por otro lado, la depresión viene con un impacto en la calidad del sueño, causando insomnio en algunos casos.

Aparte de la salud mental, las condiciones físicas también pueden causar cansancio excesivo, por ejemplo la deficiencia de hierro, los problemas de la tiroides y la diabetes.

Estás deshidratado

Estudios han demostrado que cuando estamos deshidratados nuestros niveles de cansancio aumentan, ya que la sangre en nuestro cuerpo se hace más líquida, afectando directamente a los músculos.

Por lo tanto, no hay realmente una solución rápida para hacer frente a la fatiga constante.

Fuente: muyinteresante.