

## NIÑOS CON ASTENIA PRIMAVERAL

Seguramente **niños** y adultos han sentido, en algún momento, los síntomas de la astenia. La astenia es una sensación generalizada de cansancio o decaimiento característica de la primavera, que puede llegar a alterar el humor, el sueño y hasta la salud.

Se desconoce cuál es la causa real de este trastorno, algunos especialistas afirman que su origen se debe a la alteración del ritmo biológico por el aumento de horas de luz. Por eso no sólo los adultos sufren esta alteración, los **niños** también están expuestos a padecer del agotamiento primaveral.

Dentro de los síntomas más comunes que pueden presentar los niños son el cansancio, la falta de apetito y la somnolencia.

Sin embargo, a medida que va llegando el calor, los pequeños pueden verse más afectados por los cambios de temperatura y la finalización del curso escolar, llegando a sentir fatiga, mal humor, desgano, apatía y falta de motivación.



Los niños que sufren de alergias pueden verse más afectados. Dependiendo de la alergia que padezcan presentarán otros síntomas como picor en los ojos, estornudos, tos, obstrucción y bloqueo nasal, etc.

Los padres deben observar a sus hijos y actuar si ven algún cambio en ellos. El deporte y la actividad física es la mejor opción para combatir los efectos del agotamiento de la primavera.

La **alimentación infantil** también es un factor importante que puede ayudar a opacar los síntomas, los zumos de frutas naturales proporcionan vitaminas y nutrientes que le ayudarán al niño a mejorar su rendimiento y calmar la sed.

Dormir suficientemente y evitar las largas exposiciones al sol, evitarán un mayor agotamiento.

