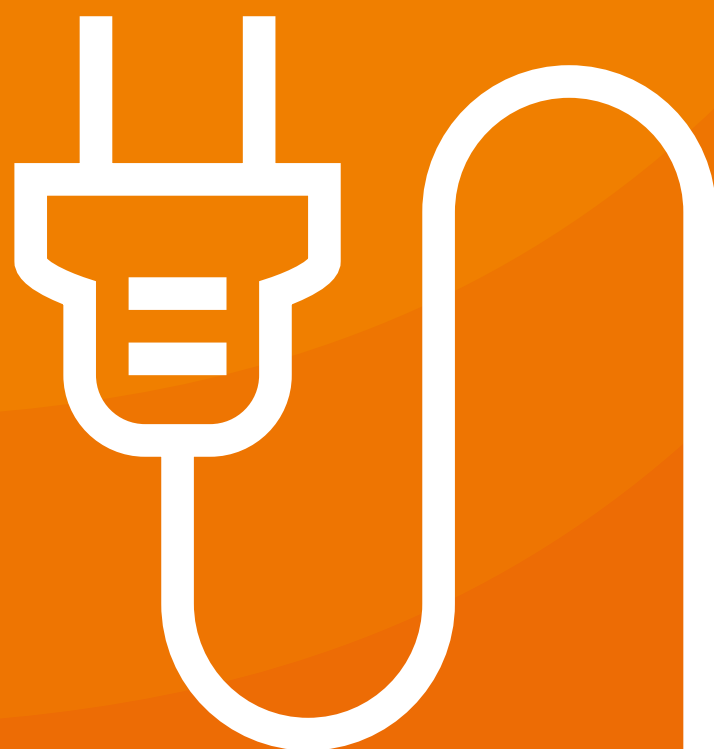


Falta de **energía**



DEFINICIÓN

La **falta de energía** es un motivo de consulta muy frecuente en la farmacia. Sin embargo, la población, en general, utiliza de la misma manera los términos **cansancio, fatiga, astenia o agotamiento** para expresar la **falta de vitalidad**. Los pacientes acuden a la farmacia en busca de **una ayuda para recuperar su energía y poder hacer frente a su ritmo de vida**.

El consejo farmacéutico empieza por que el paciente entienda y diferencie estos términos. A través de la valoración en el mostrador, el farmacéutico podrá identificar cuáles pueden ser las posibles causas que originan el problema y así **recomendar el tratamiento de indicación farmacéutica** más adecuado, dando una **respuesta personalizada y eficaz**, adaptada a las necesidades de cada persona.

Cansancio¹

Falta de energía para realizar alguna actividad que aparece después de ejecutar un trabajo físico, intelectual o emocional, y que desaparece con el descanso.

Fatiga²

Sensación de cansancio extremo o agotamiento que aparece de forma precoz una vez iniciada la actividad física habitual y que imposibilita seguir con el trabajo o las tareas cotidianas.

Astenia^{2,3}

Sensación de cansancio que se presenta en reposo y es independiente de la actividad efectuada, pero que incapacita para llevar a cabo las actividades diarias normales.



CAUSAS

Fatiga Cansancio



Causas no patológicas¹:

Sobrecarga física

Condiciones laborales, familiares, deportivas, sociales, falta de sueño y estrés

Sobrecarga mental

Acumulación de trabajo, periodo de exámenes o académico intenso, desarrollo de nuevos proyectos

Actividad deportiva

Deportistas de alto rendimiento, amateurs con práctica deportiva intensa, entrenamiento precompetición

Alimentación

Dietas desequilibradas, restrictivas o excluyentes, hábitos nutricionales inadecuados (exceso de grasas y azúcares, comer fuera de casa habitualmente...)

Cambios fisiológicos

Crecimiento, embarazo, menopausia, personas mayores

Otras

Abuso del alcohol, tabaco, sedentarismo

Causas patológicas¹:

Enfermedades

Fatiga crónica, enfermedad cardiovascular, enfermedad infecciosa, enfermedad intestinal o metabólica, enfermedades psiquiátricas, esclerosis múltiple, alzheimer, deterioro cognitivo asociado a la edad, trastornos inmunitarios, apnea del sueño, anorexia y/o bulimia, cáncer...

Tratamientos farmacológicos

Anticonceptivos, estatinas, antihipertensivos, inhibidores de la bomba de protones, antihistamínicos, benzodiacepinas, diuréticos, quimioterapia...

Astenia



Causas no patológicas^{3,4}:

Cambios climáticos

Cambios de estación (primavera y otoño), cambio de hora en invierno y verano, altas temperaturas

Convalecencia

Durante la recuperación o después de un resfriado, pequeñas afectaciones invernales

Bajada de defensas

Sistema inmunitario debilitado

CONSECUENCIAS

Fatiga Cansancio⁵



Debilidad, malestar e irritabilidad



Baja forma física y disminución del rendimiento



Falta de concentración o dificultades de memoria



Alteraciones del sueño



Alteraciones bucales: fisuras en los labios, aftas bucales, sangrado de encías



Caída del cabello y piel seca

Astenia^{3,4,6}



Cansancio permanente: levantarse agotado y tener debilidad para realizar esfuerzos mínimos cotidianos



Dolor muscular y articular sin motivo



Infecciones recurrentes: herpes, cistitis, gripes, resfriados



Dolor de cabeza constante



Episodios de diarrea frecuentes

VALORACIÓN DEL PACIENTE^{1,3,7}

1

Diferenciar si la falta de energía que nos explica el paciente se trata de cansancio, fatiga o astenia.

- La **fatiga o el cansancio** son síntomas o respuestas normales a un esfuerzo tanto físico como emocional que remite cuando se descansa.
- En cambio, la **astenia** es una sensación de falta de energía que aparece antes de realizar cualquier esfuerzo y no mejora con el descanso.

2

Identificar la causa del problema.

- Cuando la **causa es conocida y no patológica** (sobrecarga física o mental, actividad deportiva intensa, mala alimentación, convalecencia, alimentación desequilibrada...), podemos recomendar **complementos alimenticios** que ayuden a recuperar la vitalidad del paciente.
- Pero si la **causa es patológica**, es decir, puede estar relacionada con una enfermedad que sufre el paciente o con alguna medicación que toma, debemos derivar al médico.

3

Recomendar el tratamiento de indicación farmacéutica más adecuado

- Los complementos alimenticios a base de **vitaminas y minerales** están recomendados en caso de cansancio y fatiga. Cuando a través de la alimentación no cubrimos las necesidades diarias de vitaminas y minerales, el cuerpo experimenta carencias y genera debilidad y agotamiento, por lo que **su suplementación es esencial**. Elegir el complemento multivitamínico que mejor se adapte según las características del paciente (edad, actividad física, ritmo de vida...) será fundamental para la personalización y eficacia del tratamiento.
- La **jalea real** es un producto de origen natural elaborado por las abejas. Destaca por su **alto valor nutritivo**, ya que contiene diversos aminoácidos, ácidos grasos, minerales (fósforo, cobre, hierro) y vitaminas del grupo B. Entre sus acciones farmacológicas, destaca su capacidad de **aumentar la resistencia al esfuerzo**. También se le atribuyen propiedades **antivirales, antisépticas y antimicrobianas**. Está recomendada para ayudar a reforzar las defensas en personas con astenia. Además, puede ayudar durante los periodos de **convalecencia y recuperación**, así como a prevenir las agresiones externas.

4

Aportar medidas higiénico dietéticas al paciente que le ayuden a recuperar la energía mediante un estilo de vida saludable.

5

Derivar al médico en caso necesario o si el paciente no mejora tras varias semanas de tratamiento a base de complementos alimenticios y las medidas higiénico-dietéticas recomendadas.

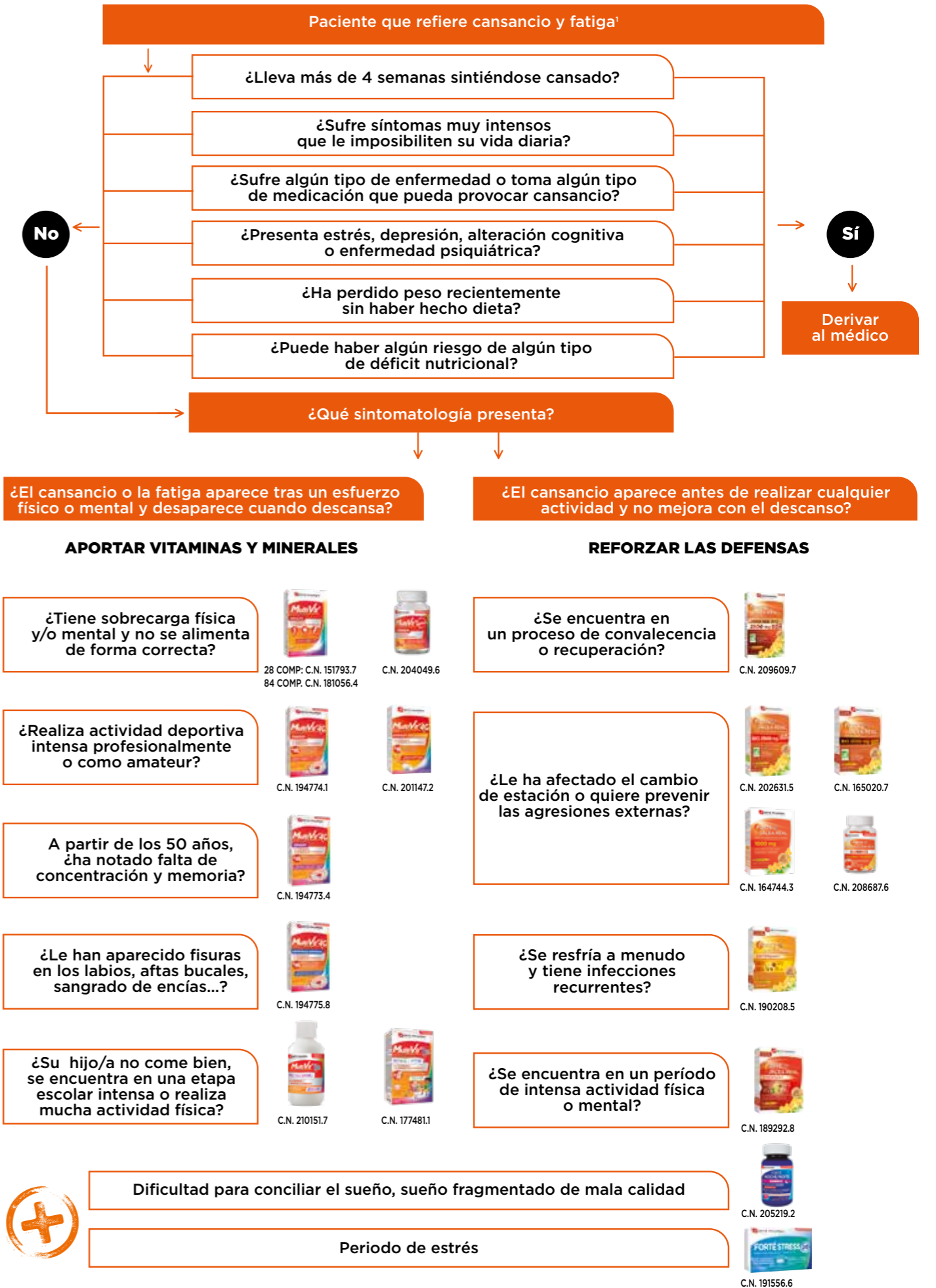
CRITERIOS DE DERIVACIÓN^{1,7}

- Evolución de más de 4 semanas
- Presencia de síntomas intensos y/o incapacitantes que dificultan la vida diaria
- Causa relacionada con una patología o un tratamiento farmacológico
- Estrés, depresión, ansiedad, alteración cognitiva o enfermedad psiquiátrica
- Pérdida de peso sin causa
- Riesgo de déficit nutricional

CONSEJOS DE SALUD



ATENCIÓN FARMACÉUTICA A PIE DE MOSTRADOR





ReigJofrefarmacias.com
Plataforma exclusiva farmacias
sterimar.es
orlsaludybienestar.com
fortepharma.com/es
yoelijocuidarme.es

Bibliografía:

1. Actualización sobre tratamientos de indicación farmacéutica ante una consulta por sensación de cansancio (falta de energía). El farmacéutico. Sep 2017. Disponible en: https://www.elfarmacéutico.es/tendencias/te-interesa/actualizacion-sobre-tratamientos-de-indicacion-farmacéutica-ante-una-consulta-por-sensacion-de-cansancio-falta-de-energia_108427_102.html. último acceso diciembre 2022; 2. Fatiga, astenia, ansiedad y depresión. En: Ropper AH, et al. Adams y Victor. Principios de neurología. 10ª ed. Ciudad de México: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES;2017; 3. Sastre M. Astenia primaveral. Protocolo de atención al paciente. Farmacia profesional. 2008;22(3):56-59. 4. López MT. Cansancio y astenia. Offarm. 2004;23(4):110-114; 5. Síndrome de fatiga crónica. Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/chronic-fatigue-syndrome/symptoms-causes/syc-20360490>. último acceso diciembre 2022; 6. García JN. Astenia crónica. Clínica Universidad de Navarra. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/astenia-cronica-fatiga>. último acceso diciembre 2022; 7. Garay I, Ganado E. Fatiga y cansancio. El farmacéutico. Jul 2019. Disponible en: https://www.elfarmacéutico.es/tendencias/te-interesa/fatiga-y-cansancio_110239_102.html#.XWjw8ygzbiU. último acceso diciembre 2022.

MULTIVIT ADULTO (1) La vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. (2) El calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos. El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales. MULTIVIT KIDS (1) la vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. (2) El calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos. El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales. MULTIVIT KIDS BEBIBLE (1) La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. (2) La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales y contribuye al funcionamiento normal de los músculos. MULTIVIT 4G ENERGY (1)El guaraná ayuda a reducir la fatiga y contribuye al estado de vigilia. (2) La vitamina C y el magnesio ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. MULTIVIT 4G DEFENSAS (1)El guaraná ayuda a reducir la fatiga y contribuye al estado de vigilia. (2) La vitamina D y el zinc contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.(3) El hierro y la vitamina B12 ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. MULTIVIT 4G SÉNIOR (1)El Guaraná ayuda a reducir la fatiga mental y contribuye al estado de vigilia. (2) El calcio y la vitamina D contribuyen al funcionamiento de los huesos en condiciones normales. (3) El zinc y la vitamina A contribuyen al mantenimiento de la visión en condiciones normales. FORTÉ JALEA REAL DEFENSAS+ (1) El polen ayuda a fortalecer el cuerpo, favorece la vitalidad y ayuda a reforzar la inmunidad naturalmente. FORTÉ JALEA REAL ENERGÍA + (1) El mate contribuye a preservar la energía. FORTÉ JALEA REAL GUMMIES (1) La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. FORTÉ NOCHE 8H (1) La melatonina contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina, poco antes de irse a dormir. FORTÉ STRESS 24H (1) El magnesio y la vitamina B6 ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y al funcionamiento normal del sistema nervioso. (2) La schisandra posee propiedades adaptógenas y mejora la adaptación al estrés. (3) Las vitaminas B1, B3, B6, B9 contribuyen a las funciones psicológicas normales.

Información dirigida al profesional sanitario.

Complementos Alimenticios. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable.