

EL PERIÓDICO DE LA FARMACIA (2013)

El cansancio de la época de estudio y exámenes se puede combatir. Escucha a tu cuerpo. La sensación de fatiga es una señal de alarma que avisa que necesitas más 'combustible', descanso, o ambas cosas.

Alimentarse bien

La primera regla contra el cansancio es mejorar la alimentación. Cada nutriente juega un papel especial en el organismo, por eso es importante comer de todo y con moderación.

Haz **cinco comidas diarias** (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) Un desayuno completo es la mejor forma de coger energía. Lácteos, cereales y frutas son los tres pilares fundamentales.

Hidrátate bien: toma al menos **dos litros de líquido al día** y no esperes a tener sed para beber; tu rendimiento físico y mental te lo agradecerán.

Si es posible, apuesta por los **hidratos de carbono**. Proporcionan azúcares, la energía para compensar el desgaste del estudio. Cuidado con los dulces: se queman deprisa y pueden provocar un 'bajonazo' físico. Y no te olvides de las **vitaminas**, principalmente algunas del grupo B y la vitamina C. Las primeras ayudan a disminuir el cansancio, a producir energía y a liberarla cuando se necesita.

Cereales integrales, pescado, carne, hígado, huevos, lácteos y vegetales de hoja verde son ricos en vitamina B, por lo que son importantes en tu dieta en época de exámenes.

La vitamina C, antiestrés por excelencia, refuerza las defensas y aumenta la resistencia a la fatiga. Naranjas, mandarinas, pomelos, kiwis y papayas son las principales.

Cuando la alimentación no es suficiente, en la farmacia hay **complementos alimenticios** ricos en vitaminas y minerales que merman tu fatiga y favorecen tu rendimiento cognitivo.

Cuidar cuerpo y mente

El **ejercicio físico** mejora la concentración y la memoria, reduce las molestias de espalda y cuello, te ayuda a dormir mejor, disminuye la tensión muscular y nerviosa y por ende el nivel de estrés y libera endorfinas, sustancias que aumentan la sensación de bienestar. Siempre que sea posible, apuesta por el ejercicio al aire libre.

Dormir es indispensable pero cada persona es diferente. En cualquier caso, el cansancio no es un buen compañero del aprendizaje: si 'duermes' lo estudiado te acordarás más y mejor de ello.

Programa de estudios

Hacer un **programa de estudios** y concretar no sólo el tiempo que vas a pasar delante de los apuntes, sino también el que vas a reservar a descansar, hacer deporte y salir con los amigos.

Lo ideal sería que la época de exámenes sirviera tan sólo para consolidar lo aprendido, para repasar por lo que, **cuantas menos cosas nuevas** tengas que asimilar a última hora, mejor.

No te metas de lleno con la asignatura más difícil. **Empieza el día con una tarea de dificultad intermedia**, cuando hayas 'calentado motores' pasa a otra más difícil y cuando veas que las fuerzas te flaquean termina la jornada con una sencilla. Márcate pequeñas metas y afróntalas de una en una para no saturarte. Y si poco a poco los nervios se van apoderando de ti, prueba **ejercicios de relajación y concentración**, te vendrán bien.