Causas por las que te sientes más agotado de lo normal

Hay ocasiones en las que nos sentimos tan cansados todo el día, todos los días, que pareciera que somos más viejos de lo normal, y esto por supuesto que tiene una explicación, ya que es un aviso del cuerpo en el que nos está enterando que algo no anda funcionando bien, así que para que tengas un panorama más claro sobre ello, enseguida te daremos a conocer algunas de las razones por las que te sientes más agotado de lo normal y qué es lo que se puede hacer ante estos casos.

Presión baja: Normalmente las personas sufren de presión alta, pero tan mala es tenerla así, como tenerla baja, por eso la clave es el equilibrio. La presión baja es sinónimo de ausencia de vitalidad y sinónimo de falta de energía, ya que el metabolismo no está trabajando como se debe, y por ende, los órganos no están respondiendo adecuadamente. Si sospechas de presión baja, chécate la tiroides y acude con un nutricionista para corregir la dieta.

Mal funcionamiento de los riñones: Si últimamente te has sentido hinchado, esto es normal hasta cierto punto, y puede deberse a diferentes condiciones de salud, haciendo que poco tiempo después desaparezca, pero si tu hinchazón es permanente, ahí hay problemas mayores, y lo que ocurre cuando los riñones no funcionan bien, es que no te vas a sentir con energía para hacer tus actividades del día a día, pues el cuerpo está acumulando una gran cantidad de toxinas que obviamente te enferman; por eso, la recomendación es que cheques con tu médico el funcionamiento de tus riñones y del hígado, ya que muy probablemente perdieron su capacidad de desintoxicar adecuadamente.

Sobrepeso: Conforme pasa el tiempo, el cuerpo se va ensuciando y acumulando toda clase de basura que no le es necesaria, así que como consecuencia subimos de peso y las enfermedades aparecen; por eso, la recomendación es que comience a tener actividad física, ya sea haciendo ejercicio en casa o en el gimnasio, como usted prefiera, pues cuando el cuerpo se activa, logra eliminar toxinas.

Con información de La Patilla