

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA PARA LOS PACIENTES CON ASTENIA

1. Realizar una dieta variada, basada en alimentos frescos y ricos en vitaminas y minerales.
2. Utilizar, en caso necesario, algunas plantas medicinales que ayuden a reforzar la inmunidad.
3. Adoptar estilos de vida saludables. Dormir suficiente.
4. Practicar ejercicio físico.
5. Aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y evitar el estrés.
6. Cuando la dieta no es equilibrada, existe la posibilidad de utilizar suplementos dietéticos, pero deben de estar siempre prescritos por un médico.