

Razones para sentirte cansado

Hay muchas razones para sentirse cansado durante el día, pero a veces nos enfocamos demasiado en la falta de sueño como la razón por la que nos sentimos así. Centrarse en el sueño como la única causa de cuando te sientes mal durante el día ejerce más presión sobre ti para que duermas. Sentirse presionado para dormir hace que conciliar el sueño sea más difícil. Mire algunas de las otras razones por las que podemos sentirnos cansados durante el día y califique la probabilidad de que cada una de las siguientes razones contribuya a su cansancio.

Probabilidad 0 - 100%	Razones para sentirte cansado
	Tomar medicamentos con cansancio/somnolencia como efecto secundario
	Aburrimiento
	No beber suficiente agua (es decir, deshidratación) “Bajo” de cafeína
	Pasar demasiado tiempo en la cama
	Mal humor (malhumorado, irritable, tenso)
	Dieta (¿está comiendo alimentos que lo hacen sentir somnoliento o cansado?)
	Estrés
	Depresión
	Ansiedad
	Dolor
	Hacer “muy poca” actividad física durante el día
	Hacer “demasiada” actividad física durante el día
	Estar “fuera de forma” o con sobrepeso
	Los ojos están cansados (por ejemplo, mirando la pantalla de una computadora o la televisión durante mucho tiempo)
	Estreñimiento
	Niveles bajos de hierro en la sangre (es decir, anemia)
	Cándida
	Infecciones
	Afecciones médicas como el hipotiroidismo
	Descenso de la temperatura corporal después del almuerzo
	Otros: