



Pereyra, Facundo

Agotados / Facundo Pereyra. - 1a ed. - Ciudad Autónoma
de Buenos Aires: El Ateneo, 2025.
176 p.; 19 x 14 cm.

ISBN 978-950-02-1585-5

1. Salud. 2. Cuidado de la Salud. I. Título.
CDD 614.44

Agotados

© Facundo Pereyra, 2025

Derechos mundiales para todas las
lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial
El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA)

Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com

www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Armado sobre maqueta

de Julián Balangero: Claudia Solari

1ª edición: febrero de 2025

ISBN: 978-950-02-1585-5

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en febrero de 2025

Tirada: 5000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece
la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

Facundo
Pereyra

Agotados

Guía práctica
para **eliminar
el cansancio
crónico**

 *Editorial El Ateneo*



- 9 **Prólogo**
- 17 **Autotest del cansancio**
-
- Nivel I**
Tu falta de energía puede ser explicada por una causa médica
-
- 27 **Toma tu propia decisión**
Josefina y su historia con las intolerancias alimentarias
- 31 **Capítulo 1**
Cambiar la vida en menos de 10 días
- 37 **Capítulo 2**
Vamos por todo
- 37 Empecemos por el sueño
- 38 Suplementación: acelerar el proceso
- 41 **Capítulo 3**
El gran confundidor
- 41 La intolerancia a la histamina
- 47 **Capítulo 4**
Plan relámpago para sentirse bien
- 51 **Capítulo 5**
Quiero resultados inmediatos
- 52 Una dieta baja en histamina luce así
- 57 **Toma tu propia decisión**
María y la fatiga por el hipotiroidismo
- 61 **Capítulo 6**
Solo me animo a lo tradicional
- 63 **Capítulo 7**
Me interesa probar algo distinto
- 73 **Capítulo 8**
Ir un pasito más allá
- 73 Siempre hay otras alternativas
- 79 **Toma tu propia decisión**
Carlos y el síndrome de fatiga crónica

83 Capítulo 9
**Acciones simples para
evitar el desánimo**

87
Capítulo 10
**Estrategias
complementarias**

93
Capítulo 11
**Dejar atrás lo que no
funciona**

Nivel II

Estrés crónico de la vida
diaria

103 **Toma tu propia decisión**
Flavio, un abogado exitoso

107 Capítulo 12
**Cansados, apurados
y sobrepasados**

111 Capítulo 13
**Apoya al cerebro,
piensa en tu microbiota**

Nivel III

Burnout o síndrome
del quemado

119 **Toma tu propia decisión**
Nadia, una líder de equipo
muy dedicada

123 Capítulo 14
El estrés laboral

123 En el trabajo

125 Fuera del trabajo

127 Capítulo 15
**Otras alternativas
para combatir el estrés**



Plan alimentario para terminar con la fatiga

137 Capítulo 16

Plan de reseteo

- 138 Fase 1: Eliminación
- 145 Ideas para preparar el menú
- 148 La crisis curativa

151 Capítulo 17

Inclusión gradual de alimentos

- 152 Fase 2: reintroducción de alimentos día por día
- 154 Lista diaria de reintroducción de alimentos
- 157 Sugerencias de menú para los 3 días de protocolo libre de histaminas
- 158 Protocolo de rescate
- 159 Sugerencia de menú para los 3 días de protocolo de rescate

163 Capítulo 18

Gestión del estrés

- 164 Optimización del ritmo circadiano
- 165 Meditación/oración
- 168 Suplementación (opcional)

171 **Palabras finales**

173 **Agradecimientos**

175 **Biografía del autor**



Prólogo

En mi última gira de conferencias, quedé agotado. Estuve ocho días fuera de casa y visité cuatro ciudades: Mar del Plata, Buenos Aires, Necochea y Montevideo. Cuando me reencontré con mi familia, me di cuenta de que estaba “quemado”, literalmente, *burnout*. Sentía que tanta exposición había drenado mi energía. De hecho, volví con un estado de aceleración y ansiedad que me trajo problemas en casa. Volví con un malhumor de aquellos y tolerancia cero. Mi mujer también estaba cansada porque, a raíz de mi ausencia, había tenido que trabajar y ocuparse las 24 horas de nuestras hijas y de la casa. Como ambos nos sentíamos agotados, las discusiones no tardaron en llegar. Entonces, un día me encontré gritando y maldiciendo sin grandes motivos (algo extrañísimo en mí).

Soy consciente de que en esos momentos de tanta vorágine es fundamental sostener los pilares de la paz mental: ejercicio y meditación. Pero a pesar de haber corrido

una hora diaria por las hermosas playas del centro de Mardel y de que también me tomaba cuarenta minutos para meditar en el hotel, mi ansiedad no se apagaba. Tampoco me ayudó mi suplemento estrella: el magnesio. Entonces, mi ansiedad intensa me llevó al uso de un ansiolítico al que solo acudo en situaciones extremas, porque sentía que no estaba en mi eje. Lo tomé un par de días de noche para equilibrarme. También sentía que no quería hacer más vivos de Instagram y trataba de evitar el contacto con las personas, todo me afectaba, incluso que me agradecieran por alguna recomendación. Estaba quemado. *Burnout* o fatiga adrenal, como la llaman. Me llevó un par de semanas acomodarme para volver a la rutina, el uso de algunas plantas medicinales, más unas sesiones con mi terapeuta energético, que acomodó mis chacras, lograron restablecerme.

El agotamiento por *burnout* es más una fatiga mental que física; tienes energía para realizar cosas de las que disfrutas, pero a la hora de hacer algo relacionado al trabajo, la sensación es que no quieres más.

Mientras escribo estas líneas ya volví a ser el Facu de antes. Me ayudó mucho recuperar la rutina; soy de esas personas que necesitan descansos periódicos durante el día. Con el diario del lunes, días más tarde analicé cómo era que me había ido de foco y había entrado en aquella vorágine. Si bien a la mayoría de los lectores les pasa

que cuando salen de la rutina de casa, pierden la rutina saludable con la seguidilla de encuentros sociales, vuelos o conferencias, en mi caso, hace años que me cuido de meditar, ejercitarme y comer saludablemente a pesar de los viajes. De inmediato, comprendí cuál había sido mi error durante esa gira: había empezado mal; mi vuelo salía temprano, así que tuve que despertarme a las 5.00 de la mañana. Esa noche cometí la garrafal equivocación de no acostarme temprano. Como me iba siete días de casa sentía culpa y quise estar con mi mujer hasta tarde. Acepté ver una serie, cosa que ya no hago por la noche (hace mucho que adopté el hábito de evitar pantallas en ese horario). Así pues, había comenzado la gira habiendo dormido solo dos horas. Apenas llegué a Buenos Aires, me fui directo a un canal de televisión, porque me hacían una nota. Tomé mucho café para estar pila y ahí perdí el eje. Luego, visité a familiares, me olvidé de descansar y a la noche sentí que estaba un poco ansioso. Salimos a cenar, tomé vino y desde ese momento entré, sin darme cuenta, en una vorágine mental de la que no salí por un par de semanas. Digo sin darme cuenta, porque, cuando estaba en el baile, no lo percibí hasta que empecé a sentirme ansioso, pero aun así no quería salir.

Luego, viajé a Mar del Plata con mi padre y unos amigos; el tiempo estaba tan lindo que no deseaba perderme ni un segundo de playa. Tampoco quería dejar de

ir a cenar de noche. Hacía mucho que no compartía con amigos una gira, solo, por lo que buscaba disfrutar cada minuto. Pero la verdad es que, si bien percibía que estaba un poco ansioso, no podía salir de ese círculo. Ansiedad multifactorial, un poco a causa del miedo a las charlas, el temor al fracaso y la falta de descanso crónica.

Así, entendí que el agotamiento por estar quemado, o pasado de rosca, es un agotamiento distinto al de no parar de trabajar en el consultorio o el de las preocupaciones familiares. En el primero, el cerebro parece funcionar con lentitud o uno se siente irritable, como si ingresara en un estado crónico de ansiedad y falta de sueño difícil de abatir. En el segundo, descansas y ya.

En otro viaje, a Catamarca, me pasó algo parecido. Los médicos del sanatorio Junín me habían convocado junto a tres médicos de mi equipo para dar una charla ante más de mil personas. Esa invitación tenía un sabor especial, pues por primera vez un grupo médico reconocía nuestro trabajo a tal punto de asumir los gastos del viaje. Allí la pasamos increíble, ya que nos recibieron de maravillas, con una calidez distinta, la ciudad parecía revolucionada. Llenamos el teatro donde nos presentamos y nos agasajaron con comidas todas las noches. Durante dos días atendí a más de sesenta pacientes del lugar y aproveché para hacer docencia a los compañeros de mi equipo, pero fue terriblemente agotador. A esto se le sumaron las charlas,

algunas notas periodísticas y los asados inolvidables, con folklore incluido. Cuando llegué a Neuquén, estaba agotado. Al igual que en mi gira por la costa, me sentía agotado, pero también ansioso y sin poder parar.

Entiéndase la diferencia entre la fatiga por estrés crónico (o *burnout*) y la fatiga crónica por otras causas. En la primera, la ansiedad produce insomnio, y en las demás el cuerpo no tiene fuerza para hacer nada, la persona vive con sueño o está somnolienta. La primera pareciera más mental que la segunda, como veremos a lo largo de este libro.

Tal como conté en *Resetea tus intestinos*, mi primer libro, desde los 30 a los 40 años viví con ansiedad crónica. En esos años, mi cuadro anímico me sacaba energía, pero la diferencia era que, si dormía o meditaba, la recuperaba enseguida. En esa época, sufría de ansiedad social y podía detectar perfectamente que luego de un evento con amigos quedaba agotadísimo. Cuando me encontraba solo, disponía de buena energía, pero cada vez que me la pasaba hablando con alguien necesitaba descansar o meditar.

La sensación era que me quedaba como sensible. Hay personas que absorben todo lo que sucede a su alrededor y también hay personas que chupan mucha energía, como si drenaran a los demás. Seguramente, ya lo sabrás. Es una paradoja, pero así somos: nos gusta ayudar a la gente, pero la gente nos agota. Siento que cada vez que me expongo a estresores continuos, mi cerebro empieza

a actuar de manera distinta. Y me cuesta darme cuenta y desactivar la bomba en el momento. Por esta razón, decidí que en mi próxima gira voy a organizarme de antemano para cuidar mis dos cerebritos, por ejemplo, descansar antes de los vuelos, no volar tan temprano, además de diagramar un plan de meditaciones diarias y ejercicios. Y alguna noche diré que no a la salida nocturna para quedarme en silencio en la habitación del hotel, solito. Descansar, primero, trabajar y disfrutar después. Sin salud mental, no hay paz ni disfrute.

Entendí que es difícil salir cuando estoy en ese estado. Por consiguiente, debo organizar un plan de prevención. El cuerpo me da señales que desoigo, como sentir la mente acelerada o tener un poco de ansiedad social, pero una vez que estoy inmerso ese estado, me cuesta cortar el círculo. Otra pequeña gran señal que percibo es la dificultad para dormir, pero a pesar de haber realizado mucho trabajo personal en este aspecto, cuando ingreso allí pierdo el rumbo y desbarranco. Y aclaro que, si estoy en casa, meditar, hacer ejercicio y quedarme tranquilo son armas infalibles. Pero, si tengo una agenda predeterminada interesante, me excito y no quiero o no puedo bajarme de ninguna actividad.

Como señalé, en Mar del Plata me di cuenta de que a pesar de que meditaba todos los días necesitaba tomar un ansiolítico de noche para descansar plácidamente. Otra

señal que me da el cuerpo es el deseo de tomar alcohol por la noche. Siento que necesito ese vinito. Sabemos que el alcohol es el ansiolítico más viejo del mundo y no falla. Muchas personas lo utilizan para bajar la ansiedad. Pero otro tema no menor es que, al día siguiente, el alcohol genera un rebote de ansiedad: si lo tomas porque estás ansioso, al otro día tu cuerpo te lo va a pedir otra vez, y así entras en el círculo vicioso de la ansiedad crónica. Es una mezcla rara: siento que estoy agotado, pero, por otro lado, no quiero descansar para no perderme nada. Convengamos que en esas giras hay cosas lindas para ver y las invitaciones son difíciles de rechazar.

En ambas ocasiones, el solo hecho de volver a casa, estar tranquilo, hacer ejercicio, evitar el alcohol y bajar la frecuencia de las relaciones sociales me ayudó a regresar a mi eje.

Seguramente, si estás leyendo este libro tal vez tu falta de energía se deba al estrés crónico de la vida diaria o a la falta de un sueño reparador, que son las causas número uno. La segunda —aunque casi desconocida por la comunidad— es el mal funcionamiento del intestino inflamado y permeable, con su alimento provocador estrella: el trigo. Por supuesto que existen otras causas, como la depresión, la anemia, el hipotiroidismo y el síndrome de fatiga crónica, entre otras. Pero, en general, estas últimas son diagnosticadas y tratadas por la mayoría de los médicos

Así que no te preocupes, porque en este libro vamos a hablar de cada una de las causas y te voy a dar una guía práctica de cómo solucionar la falta de energía en distintas situaciones.

En estas páginas encontrarás:

- Un autotest del cansancio, para identificar en qué nivel de agotamiento te encuentras.
- Casos disparadores, para que ejercites la toma de decisiones. Relataré casos reales con dos opciones posibles para decidir qué acciones tomar.
- Cada una de esas decisiones te llevará por un derrotero diferente, con sugerencias, recomendaciones y respuestas a las preguntas típicas en esos casos.
- Al final, hallarás un plan de mejora de alimentación y hábitos saludables, diseñado especialmente para las personas que están *cansadas de estar agotadas* y quieren cambiar su vida.