

PATOLOGÍAS Y PRESTACIONES

## Síndrome de piernas inquietas

Antes de hablar de este síndrome, algunos interrogantes:

- ¿Se experimenta, durante el día o la noche, sensaciones de hormigueo, incomodidad y/o dolor en las piernas, que hacen desear moverlas o caminar?
- ¿Estas sensaciones son peores al acostarse durante la noche?
- ¿El movimiento hace sentir mejor?
- ¿Le han dicho que pateo, se sacude o hace algún otro movimiento con las piernas mientras duerme?
- ¿Tiene cansancio durante el día?

El síndrome de piernas inquietas es un trastorno sensitivo motor que se presenta en forma de sensaciones desagradables que obliga a la persona a mover sus piernas sin poder evitarlo.

### Características

- Empeora en reposo o inactividad, sentado o acostado. Las sensaciones pueden ser referidas como disconfort, quemadura, dolor, hormigueo, corriente eléctrica, pinchazos, frío, calor, cosquilleo, ardor, presión.
- Se alivia total o parcialmente con el movimiento.
- Ocurren, o son más intensos, a la tarde y a la noche, lo que impide conciliar el sueño.
- Los síntomas del síndrome de piernas inquietas causan preocupación, sufrimiento, trastorno del sueño, problemas cognitivos, sociales, ocupacionales.

### Causas más frecuentes

- Este síndrome se presenta con mayor frecuencia en mujeres, sobre todo durante el embarazo, y se asocia en un 25% a 35% a pacientes con anemia ferropénica (déficit de hierro).
- Está fuertemente asociado con la enfermedad renal crónica terminal y en algunos casos con trastornos del ánimo (depresión, ansiedad).
- Puede presentarse de forma hereditaria. El 50% de pacientes tienen al menos un familiar de primer grado que lo padece.

### Tratamiento

- **Higiene del sueño:** establecer horarios regulares ya que la fatiga tiende a empeorar los síntomas.
- **Ejercicio:** realizar actividad moderada y regular puede aliviar los síntomas del síndrome de piernas inquietas.
- El **tratamiento farmacológico** se puede realizar con agonistas dopaminérgicos (pramipexol, rotigotina, ropirinol) o anticonvulsivantes (gabapentina, pregabalina).

Para más información, consultar con especialistas del servicio de Neurología.