



**CLAVES  
PARA UNA  
LARGA VIDA**

## Información esencial: Síndrome de piernas inquietas

### ¿Qué es el síndrome de piernas inquietas?

El síndrome de las piernas inquietas (SPI) es un trastorno motor (del movimiento) que ocasiona una sensación desagradable en las piernas. Las personas con SPI describen la presencia de una sensación de tener “algo caminando por las piernas”, de dolor o ardor profundo o una sensación de hormigueo, comezón o tirantez. Estas sensaciones producen una fuerte necesidad de moverse o cambiar de posición para obtener cierto alivio.

El SPI por lo general empeora cuando la persona está descansando, sentada en una silla de diálisis o al intentar dormir por la noche. El SPI puede hacer que las personas corten el tiempo de la diálisis y por ello no obtengan el tratamiento suficiente. También puede hacer que las personas que lo sufren no puedan dormirse o las puede despertar durante el sueño. Las personas con SPI se sienten somnolientas con frecuencia durante el día porque no duermen lo suficiente por la noche.

### ¿Quiénes padecen SPI?

Los médicos no están seguros de las causas del SPI. Alrededor del 25% al 40% de las personas con tratamiento de diálisis lo padecen. Las personas que tienen un miembro de la familia cercano con SPI son más propensas a padecerlo.

Tener más de 50 años de edad aumenta la probabilidad de tener

SPI. Las personas menores de 20 años también lo padecen. El SPI puede confundirse con los “dolores del crecimiento” en las personas más jóvenes.



Además de la enfermedad renal, el SPI también ha sido relacionado con niveles bajos de hierro en la sangre, *anemia* (bajo recuento de glóbulos rojos en la sangre), embarazo, algunos tipos de artritis, deficiencia de vitaminas, diálisis inadecuada y el uso de alcohol, cafeína y tabaco.

### ¿Qué puedo hacer si creo que tengo SPI?

En primer lugar, sepa que el SPI es un problema médico real que puede tratarse, no está sólo en su cabeza. En segundo lugar, no hay una prueba para detectar el SPI. El médico lo diagnostica después de saber que se presentan los síntomas. Por lo tanto, escriba los síntomas. ¿Cómo se siente? ¿Cuándo sucede? ¿Qué lo mejora o lo empeora? Finalmente, pregúntele a su médico sobre el síndrome.

Ayudará a su médico si usted conoce la diferencia entre el SPI y la dolorosa *neuropatía periférica* (daño de nervios en los brazos y las piernas). La neuropatía también a menudo afecta a los pacientes renales pero no empeora durante la noche y no mejora con el movimiento.

### ¿Cómo se trata el SPI?

Un tratamiento para el SPI consiste en asegurarse de que sus niveles de hierro y de glóbulos rojos en la sangre sean lo suficientemente altos; pregúntele a su médico. Usted puede aliviar el SPI si lleva una dieta equilibrada, si toma vitaminas múltiples aprobadas por su médico y si deja de tomar cafeína, alcohol y deja de fumar. También le ayudará si obtiene suficiente diálisis.

Los masajes o los baños fríos o calientes ayudan a algunas personas. El ejercicio leve como caminar o estirarse puede ser útil, pero el exceso de ejercicio y la fatiga pueden empeorar el SPI. Un trasplante de riñón ayuda a algunas personas. También los medicamentos recetados pueden ser útiles.

## ¿Cómo puedo reducir los síntomas del síndrome de piernas inquietas?

Problema	¿Cómo puedo prevenirlo?	¿Qué debo preguntar?
Me siento muy nervioso y doy vueltas en la cama toda la noche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite el café o el alcohol.</li> <li>• Asegúrese de obtener suficiente diálisis.</li> <li>• Haga un poco de ejercicio temprano por la tarde para poder dormir por la noche.</li> <li>• Pruebe con un baño caliente o frío o un masaje en las piernas para ver si esto le ayuda a calmarse.</li> <li>• Haga meditación o pruebe escuchar música suave y tranquilizadora para ayudarle a relajarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo puedo aprender a relajarme y olvidarme de la sensación de agitación?</li> <li>• ¿Debería estar en diálisis más tiempo para aliviar los síntomas de las piernas inquietas?</li> </ul>
Estoy tan cansado que siempre quiero dormir una siesta durante el día.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se dé por vencido. Intente irse a dormir y levantarse siempre a la misma hora para acostumbrar el cuerpo a un horario de sueño regular. (Tenga cuidado mientras maneja u opera máquinas.)</li> <li>• Use su cama sólo para dormir y no para ver televisión o leer.</li> <li>• Asegúrese de que su recámara esté fresca, tranquila y de que sea agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué otras cosas pueden hacer que me sienta cansado durante el día? ¿La anemia, la dieta, la falta de ejercicio?</li> </ul>
He intentado todo y nada funciona. Me vuelvo loco si no puedo dormir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarle.</li> <li>• Comuníquese con la RLS Foundation (a continuación) para obtener más información.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Me puede recetar un medicamento para aliviar el síndrome de piernas inquietas?</li> </ul>

## ¿Dónde puedo obtener más información sobre el síndrome de piernas inquietas?

- Vivir con Síndrome de Piernas Inquietas. The RLS Foundation. Escriba a 819 Second Street SW, Rochester, MN 55902, llame al (507) 287-6465 o visite su sitio Web en [www.rls.org/publications/living.htm](http://www.rls.org/publications/living.htm).

