

Día Mundial de las Piernas Inquietas

23 de septiembre

¿QUE ES EL SINDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS?

El Síndrome de Piernas Inquietas (SPI) o Enfermedad de Willis-Ekbom, es un trastorno neurológico del movimiento en las extremidades inferiores que causa hormigueo, dolor, picor y sensación de tensión, en especial durante periodos de relajación.

Estas sensaciones desagradables, dolorosas y molestas que se sienten en las piernas generan la necesidad de moverlas constantemente, las cuales se alivian o desaparecen con el movimiento.

Algunos estudios e investigaciones sugieren que el SPI es ocasionado por trastornos en la dopamina. Es una sustancia que se encuentra en el sistema nervioso, encargada de la regulación del movimiento.

Por otra parte, la dopamina requiere del hierro o niveles de ferritina presentes en el organismo para funcionar correctamente. En tal sentido, se ha asociado a los pacientes que padecen de este síndrome con bajos niveles de hierro en la sangre.

Entre las posibles causas de este trastorno se destacan las siguientes, las cuales deben ser debidamente diagnosticadas por un médico especialista:

- Antecedentes familiares.
- Anemia.
- Insuficiencia renal.
- Polineuropatía.
- Embarazo.
- Consumo de determinados fármacos, entre otras causas.
- Disminución de los niveles de ferritina en el organismo.

Este trastorno afecta entre un 2 y 3% de la población mundial y su evolución puede ser crónica y progresiva. Puede aparecer a cualquier edad y es más frecuente a partir de los 40 años, especialmente en mujeres.

DESVENTAJAS

Algunas de las desventajas y consecuencias de este síndrome para la salud y la calidad de vida para las personas que lo padecen son los siguientes:

- Insomnio.
- Somnolencia durante el día.
- Ansiedad.
- Depresión.

Como dato curioso e interesante el 82% de las personas son afectadas por este síndrome durante la noche.

TRATAMIENTO

Se destaca la mejora de hábitos del sueño y la aplicación de tratamientos farmacológicos.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones para aliviar los síntomas y descansar mejor son las siguientes:

- Estar en movimiento.
- Hacer ejercicios de estiramiento.
- Baños de agua tibia.
- Masajes.