

Síndrome De Las Piernas Inquietas: *Datos De Interés Para Pacientes*

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS? ¿ES COMÚN?

El síndrome de las piernas inquietas (SPI) es una patología del sistema nervioso que provoca una necesidad imperiosa de mover las piernas. Las personas con SPI suelen describir una sensación de ardor, quemazón, tirantez y/o una sensación de tensión profunda y dolorosa en el interior de sus piernas. Los síntomas del SPI empeoran por la tarde y por la noche, lo que puede provocar problemas de sueño. Los síntomas también pueden aparecer durante el día, especialmente después de estar sentado durante mucho tiempo. Los síntomas del SPI se dan habitualmente en un lado, pero pueden pasar de un lado a otro o afectar a ambos lados al mismo tiempo.

Afecta a entre un 5 y un 10% de la población. El SPI es aún más frecuente en las personas mayores.

¿QUÉ CAUSA EL SPI?

El SPI puede ser primario o secundario (también llamado sintomático). La mayoría de los casos son primarios y no tienen una causa evidente, aunque suele tener un componente familiar hereditario. Hay evidencia de posibles alteraciones en el metabolismo de la dopamina y/o del hierro.

Las formas secundarias del SPI están causadas por una enfermedad subyacente. Algunas de esas patologías son el déficit de hierro, la insuficiencia renal y algunas neuropatías. Los síntomas del SPI pueden aparecer durante el embarazo y desaparecer después del parto.

Algunos medicamentos también pueden causar el SPI secundario, entre ellos:

- Ciertos antidepresivos
- El litio
- Algunos medicamentos psiquiátricos (llamados neurolépticos)

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL SPI?

El diagnóstico se basa en la presencia de las siguientes cuatro observaciones:

- Existe una necesidad de mover las piernas, a menudo acompañada de sensaciones incómodas.
- Los síntomas empeoran o están presentes sólo en reposo.
- Los síntomas se alivian parcial o totalmente con el movimiento.
- Los síntomas empeoran por la tarde o por la noche.

¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS PARA EL SPI?

El SPI no tiene cura, pero existen tratamientos eficaces. En algunos casos, es posible identificar una causa de los síntomas y el tratamiento se centra entonces en abordar el problema subyacente. Por ejemplo, si un paciente tiene niveles bajos de almacenamiento de hierro, la suplementación de hierro puede ayudar.

Los siguientes medicamentos también pueden ayudar a los síntomas del SPI:

- Fármacos “dopaminérgicos”. Estos incluyen la levodopa, la rotigotina, el ropinirol y el pramipexol.
- Fármacos “GABA”. Se trata de fármacos que también se utilizan para algunos tipos de dolor, como la gabapentina y la pregabalina.
- Fármacos de tipo opiáceo. Incluyen fármacos prescritos para el dolor, como la oxycodona-naloxona.

Los medicamentos suelen tomarse alrededor de la hora de la cena, antes de que comiencen los síntomas, pero también pueden tomarse antes si es necesario.

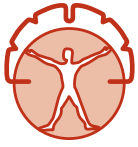
¿EL SPI ESTÁ RELACIONADO CON LA ENFERMEDAD DE PARKINSON U OTROS TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO?

Aunque pueden tratarse con los mismos medicamentos, el SPI y la enfermedad de Parkinson (EP) son enfermedades muy diferentes. Algunos pacientes con EP pueden tener también síntomas de SPI, pero tener SPI no aumenta el riesgo de desarrollar EP.

La mayoría de los pacientes con SPI tienen movimientos en las piernas mientras duermen. Estos movimientos se producen a intervalos regulares y pueden afectar al dedo gordo, al pie o a toda la pierna. Los movimientos de este tipo se denominan movimientos periódicos de las extremidades durante el sueño.

¿QUÉ PUEDEN ESPERAR LOS PACIENTES CON SPI?

Los síntomas del SPI aumentan y disminuyen en diferentes periodos de tiempo, e incluso pueden desaparecer. Sin embargo, los síntomas pueden persistir y requerir el uso continuado de medicación. Esto es más frecuente si existen antecedentes familiares de SPI o si los síntomas comienzan a una edad avanzada.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Síndrome De Las Piernas Inquietas: Datos De Interés Para Pacientes

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PACIENTES CON SPI PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

Los pacientes con SPI pueden seguir las siguientes recomendaciones para ayudar a aliviar los síntomas:

- Evitar los medicamentos que puedan empeorar los síntomas.
Entre ellos se encuentran los antihistamínicos de venta libre utilizados para alergias y problemas de sueño, los antagonistas de la dopamina utilizados para reducir las náuseas y algunos tipos de antidepresivos.
- El ejercicio puede ser útil, sobre todo porque ayuda a conciliar el sueño.
- Algunas personas encuentran alivio masajeando sus piernas con crema o aplicando compresas calientes/frías.
- Consulte a un médico si los síntomas empeoran lo suficiente como para perjudicar su calidad de vida durante el día.