

# SÍNDROME *de piernas inquietas*

SECUENCIAS COSQUILLO  
ORDEN QUEMAZÓN PIER  
SORDEN DEL SUENO  
ATEAR INCOMODO MASA  
IABETES DESPIERTO AN  
RATAMIENTO MEDICACION CANSAD  
N MUJERES ESTILO DE VID  
MBIOS EJERCICIO MAS  
CAFEÍNA REDUCIR EL ESTR  
COSQUILLO MASAJE NECESIT  
AZO ESTILO DE VIDA H  
PIERNAS TRATAMIENTO SU



The American Academy  
of Sleep Medicine  
[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)

# ¿QUÉ ES EL SPI?

**No me puedo dormir porque siento que tengo que mover mis piernas**

**Me despierto en la noche porque siento que se me queman las piernas.**

**Cuando trato de quedarme dormido, siento un cosquilleo en las piernas. Se me quita si camino pero si me acuesto, vuelve.**

Si ha dicho cualquiera de las frases anteriores puede que tenga Síndrome de piernas inquietas o SPI.

---

*Muchas personas esperan años para recibir tratamiento y lamentan no haber hablado con un médico antes.*

---

## CONOZCA MÁS ACERCA DEL SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

El Síndrome de piernas inquietas o SPI ocurre cuando siente una enorme necesidad de mover las piernas. También puede que sienta un cosquilleo o quemazón dentro de sus piernas. Estos sentimientos incómodos pueden detenerse por un periodo de tiempo corto si camina. Usualmente, la incomodidad es peor en la noche que en la mañana. Algunas personas solamente tienen síntomas en la noche.



## QUÉ CAUSA EL SPI?

El SPI puede ser causado o empeorado por otros problemas de salud o medicación.

**NIVELES BAJOS DE HIERRO:** Los niveles bajos de hierro pueden ocasionar problemas en la comunicación de las células del cerebro y puede llevar al SPI. Si usted cree que el SPI es ocasionado por bajos niveles de hierro, no tome suplementos por su propia cuenta. En su lugar, hable con su médico.

**DIABETES:** La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y nervios que pueden afectar los músculos de la pierna, causando SPI. Asegurarse que la diabetes sea bien tratada, puede ayudar a prevenir o mejorar su SPI.

**EMBARAZO:** Muchas mujeres tienen SPI durante su embarazo. Usualmente se va un mes después de dar a luz.

**MEDICACIONES:** La medicación puede ocasionar SPI o puede hacerlo peor incluyendo:

- Medicaciones para la alergia
- Algunos antidepresivos
- Ayudas para dormir sin receta
- Medicaciones para las náuseas

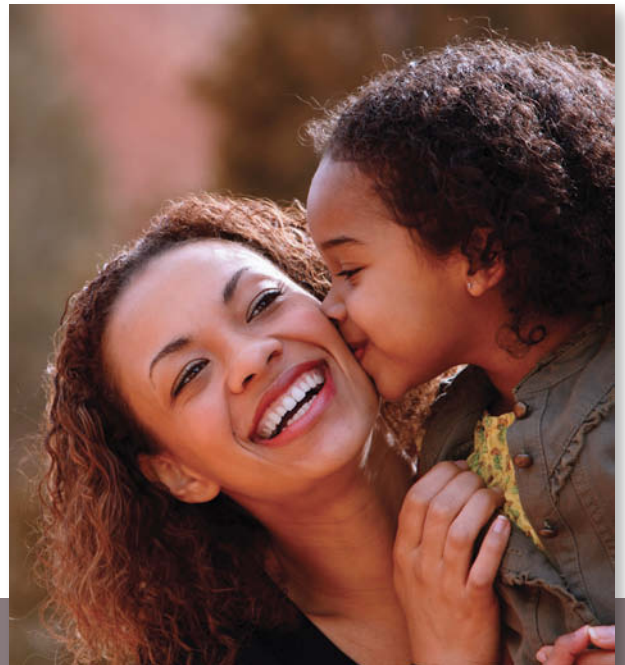
## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SPI?

**MUJERES:** Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de presentar SPI.

**PERSONAS SOBRE LA EDAD DE 45:** La mayoría de la gente desarrolla SPI después de la edad de 45.

**FAMILIARES CON SPI:** Si tiene familiares con SPI, usted tiene más probabilidades de desarrollar SPI antes de tener 45 años de edad.

A menudo, las causas de SPI son desconocidas.



## ¿CÓMO SÉ SI TENGO SPI?

Su médico le preguntará sobre su historial médico. Él o ella puede referirlo a un especialista del sueño si es necesario. Hable con su médico si cree que tiene SPI. Un estudio del sueño puede descartar otros desórdenes del sueño y ayudar a diagnosticar SPI mostrando la actividad muscular de las piernas a lo largo de la noche.

## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE NO TRATAR EL SPI?

Si se deja sin tratar, puede notar que sus síntomas de SPI son más frecuentes y severos a lo largo de los años. Algunas veces las personas con SPI tienen problemas en quedarse sentadas durante largos periodos de tiempo. Pueden tener problemas en un viaje en auto o avión que sea largo.

Las personas con SPI a menudo tienen menos horas de sueño de lo que necesitan o tienen una baja calidad de sueño. Hay muchos problemas que pueden ocurrir si no duerme lo suficiente de manera regular.

## ¿CÓMO ES TRATADO?

El SPI puede ser mejorado con cambios en el comportamiento o tratado con medicación.

### ***Cambios de conducta que ayudan al SPI:***

- Ejercicio
- Reducir el estrés
- Tomar menos cafeína
- No beber alcohol
- Dejar de fumar
- Masajear sus piernas

Hay muchas medicaciones disponibles para tratar el SPI. Las personas pueden tomar una medicación o combinación de éstas para tratar este desorden. Las medicinas para el SPI pueden mejorar los síntomas por un periodo de tiempo pero después dejan de funcionar tan bien como lo hacían. Es importante mantenerse en contacto con su médico si tiene problemas con su medicación.

**Hable con su médico si cree que puede tener SPI.**