

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Par      Impar

---

## Síndrome de piernas inquietas

**Resumen:** El síndrome de piernas inquietas es una de las causas más frecuentes de insomnio en personas mayores y, al mismo tiempo, una de las más ignoradas tanto por los pacientes como por los médicos que los atienden.

Pocas veces se percatan de que se trata de un padecimiento que no es normal y que esa sensación molesta que sienten en sus extremidades inferiores, y a veces en las superiores, tiene una razón de ser, un origen hereditario en la mayoría de las veces.

El neurólogo Camilo José Borrego explica que se trata de “un fastidio, una molestia. En algunas personas se manifiesta con calor, resequedad, hormigueo, inquietud. Siempre ocurre antes del sueño y a veces, la única manera de calmar esa sensación es con el movimiento de las piernas”.

Por eso, es muy común que las personas con este padecimiento, poco estudiado en nuestro medio según el especialista Borrego, tienen dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche.

“Este síndrome se presenta en el reposo que precede a la iniciación del sueño. Las personas que lo padecen no duermen bien y no consiguen un sueño reparador porque tienen la urgente necesidad de moverse, levantarse, caminar, para aliviar la molestia. Y en efecto en la mayoría de las ocasiones lo consiguen”.

No dormir bien significa que durante el día, los pacientes pueden sufrir de cansancio, ansiedad o depresión y confusión o lentitud en los procesos del pensamiento por falta de sueño.

La causa de su ocurrencia está asociada a un trastorno hereditario, genético. “La mayor parte de las personas tienen un trastorno del metabolismo del hierro, en ciertas zonas cerebrales que producen unos depósitos de dopamina, que altera al paciente porque desde el cerebro se van unas descargas al resto del cuerpo”, precisa el neurólogo Borrego, al explicar el origen de la enfermedad.

### Mayores y embarazadas

La prevalencia de este problema no está medido en el país, pero se considera que ocurre en un 25 por ciento de la población y en especial entre las embarazadas.

En España, el doctor Diego García-Borreguero, médico responsable de la Unidad de Sueño del Servicio de Neurología del Hospital Fundación Jiménez Díaz asegura que estudios epidemiológicos realizados en la última década han situado su prevalencia en la población adulta entre el 9 y el 15 por ciento. “El cuadro tiende a producirse con una frecuencia entre el 20 y el 40 por ciento entre las personas mayores de 65 años”, dice el médico García-Borreguero, en la página web de la Fundación.

En los últimos años se ha producido un gran avance en el tratamiento de las piernas inquietas. Las formas menos severas requieren simples medidas “conservadoras”, como podrían ser hábitos de sueño más saludables (horarios regulares, no comer antes de dormir...), la práctica de ejercicio físico moderado al atardecer y evitar las bebidas con cafeína.

En otras situaciones puede requerirse un tratamiento de sustitución de hierro, ácido fólico, vitamina B12, o magnesio.

Los casos más graves, cuando hay una pérdida severa del sueño, requieren tratamiento farmacológico para controlar la producción de dopamina.