

## Síndrome de piernas inquietas (SPI)



### Descripción general

Esta afección hace que sienta la necesidad de mover sus piernas cuando está en reposo. Puede mantenerlo despierto durante la noche. Y los viajes en avión o en automóvil pueden resultar incómodos.

### Causas

No sabemos qué es lo que causa el síndrome de las piernas inquietas. Puede estar vinculado a un problema en su cerebro. Puede ser heredado de sus padres. En algunas mujeres puede ser provocado por el embarazo.

### Síntomas

El SPI produce sensaciones extrañas en las piernas y los pies. Algunas personas lo sienten en los brazos. Comienza cuando se está en reposo, como cuando permanece sentado durante un largo rato o cuando se acuesta en la cama. Es posible que tenga sensaciones como hormigueo, pulsaciones, dolor o picazón. Usted siente la necesidad de mover las piernas para obtener alivio. El problema puede empeorar a medida que se envejece.

### Tratamiento

No hay cura para el SPI. Pero hay cosas que puede hacer para aliviarlo. Reducir el consumo de cafeína, alcohol y nicotina puede ayudar. Un médico puede darle suplementos para reforzar su hierro, folato y magnesio. Los baños calientes, las almohadillas térmicas, el hielo o los masajes pueden serles de utilidad a algunas personas. Los medicamentos pueden ayudar también. Si usted tiene SPI, un proveedor de atención médica puede crear un plan de cuidados que sea el adecuado para usted.

