

Si usted está sentado o acostado, pero sus piernas simplemente quieren seguir moviéndose, usted puede estar padeciendo del síndrome de las piernas sin descanso (RLS, por sus siglas en inglés). El RLS es un desorden neurológico disruptivo que afecta hasta el 10% de la población. Aunque con frecuencia se detecta en las personas de la mediana edad, el desorden puede afectar a personas de cualquier edad. Este material informativo lo ayudará a entender qué es el RLS, si lo padece, y qué puede hacer para sentirse mejor.

Primero, hágase estas preguntas

La Fundación del Síndrome de las Piernas sin Descanso brinda la lista de preguntas siguientes. Si usted responde “Sí” a la mayoría de estas preguntas, usted pudiera tener el RLS.

- Cuando se sienta o se acuesta, ¿tiene usted grandes deseos de mover sus piernas?
- ¿Le es imposible resistir el deseo de mover las piernas?
- ¿Alguna vez ha usado las palabras “desagradable”, “carne de gallina”, “hormigueo”, “picazón”, “tirante” o “estirante” para describir los síntomas de sus piernas?
- ¿Ocurre su deseo de moverse frecuentemente cuando está descansando o sentado sin moverse?
- ¿Lo hace sentir mejor el mover sus piernas?
- ¿Siente esos síntomas más a menudo por las noches?
- ¿Mantienen despierta a su pareja esos movimientos espasmódicos?
- ¿Alguna vez se mueven sus piernas involuntariamente cuando está despierto?
- ¿Está cansado o incapaz de concentrarse durante el día?
- ¿Algún miembro familiar tiene similares quejas?

No hay una sola causa

Aunque hay muchas investigaciones en desarrollo sobre el RLS, no se ha identificado una única causa para este desorden. Los investigadores consideran en estos momentos que hay varias causas que se entrelazan para el RLS. Por ejemplo, el desorden tiene las siguientes características:

- Con frecuencia es hereditario, en cuyo caso se le llama RLS primario o familiar.
- Puede aparecer como resultado de una enfermedad subyacente, en cuyo caso se le llama secundario.
- Se desarrolla hasta en un 25% de las mujeres durante el embarazo, pero con frecuencia desaparece después del parto.
- Se asocia con la anemia, bajos niveles de hierro, enfermedad renal en estadio terminal con diálisis y neuropatía periférica.
- También puede estar asociada con un desorden de déficit de la atención.

Diagnóstico

No hay pruebas de laboratorio para confirmar o negar la presencia de RLS. Si usted cree que padece de RLS, visite a su enfermera de práctica avanzada.

Para que se le diagnostique con el RLS, usted debe tener los cuatro criterios siguientes:

- tener un fuerte deseo de mover sus piernas que pudiera no poder impedir, con frecuencia acompañado de sensaciones no confortables.
- Tener síntomas que comienzan o empeoran cuando está descansando.
- Tener síntomas que mejoran cuando mueve las piernas.
- Tener síntomas que son peores por las noches, especialmente cuando está acostado.

Las personas con RLS también pueden experimentar problemas con el sueño. Una queja común asociada con el desorden es la dificultad para coger el sueño o mantenerse dormido. De hecho, un número considerable de personas que padecen de RLS también tienen movimientos periódicos de extremidades en el sueño (PLMS, por sus siglas en inglés), que son movimientos espasmódicos que ocurren cada 20 a 30 segundos a través de toda la noche. El PLMS pueden interrumpir el sueño provocando que usted esté parcialmente despierto durante la noche.

Opciones de tratamiento

No hay cura para el RLS, pero hay algunas opciones para tratar los síntomas. Dos medicamentos por receta están disponibles. Además, otras cuatro clases de medicamentos pueden ayudar con los síntomas: agentes dopaminérgicos, sedantes, anticonvulsivos y analgésicos. Hable con su proveedor de salud para saber si alguno de estos medicamentos puede ser bueno para usted.

Además de tomar medicamentos, otras opciones que le pueden ayudar a sentirse mejor incluyen:

- chequear si usted tiene deficiencia de hierro o vitaminas y tomar suplementos si los necesita.
- Asegurarse que usted no toma medicinas o remedios de hierbas que pudieran empeorar su RLS.
- Analizar su dieta para ver si es balanceada y saludable.
- Eliminar el uso de bebidas alcohólicas.
- Implementar buenos hábitos de sueño, incluyendo la posible eliminación de la cafeína de su dieta.
- Probar actividades como caminatas, estirarse, tomar baños calientes o fríos, o el tomar masajes o acupuntura.

La información es de la Fundación del Síndrome de las Piernas sin descanso, disponible en www.rls.org.



Notas
