

Instituto del Sueño afirma que un sueño pobre incide en la aparición del Síndrome de Piernas Inquietas

Mantener unos hábitos de sueño en niveles inferiores a los normales, tanto en cantidad como en calidad, es uno de los factores de riesgo que más pueden incidir en la aparición de trastornos de este campo como el Síndrome de Piernas Inquietas

El Síndrome de las Piernas Inquietas es una patología que tiene un origen neurológico, en la que se dan unas sensaciones molestas en las piernas y otras extremidades en un estado de reposo, principalmente en posición sentada o acostada. Solo el volverse a mover es el punto en el que se alivia este desagradable momento, el cual se suele dar con mayor intensidad en los últimos momentos del día, por la tarde o por la noche.

También conocida como Enfermedad de Willis-Ekbom, esta patología tiene una predisposición familiar, por lo que, en caso de conocer esta situación anterior en el árbol genealógico del entorno, es muy recomendable prestar atención a su posible aparición.

Aunque no se haya identificado aún una causa concreta de la presentación del SPI, se alude desde los círculos de investigación de este trastorno al funcionamiento de la dopamina, sustancia del sistema nervioso que regula el movimiento, la cual necesita hierro para funcionar de forma correcta; en pacientes de esta patología se ha comprobado un mal funcionamiento del hierro, así como una reducción de sus depósitos.

Otros de los factores que incrementan las posibilidades de sufrir un SPI son la insuficiencia renal, la anemia, la toma de determinados fármacos o el embarazo, entre otros.

La calidad de vida se ve alterada en gran medida por el SPI, ya que puede llevar a las personas a un cuadro de ansiedad o depresión, ya que se ven lastradas para desarrollar hábitos tan cotidianos como ir al cine o a cualquier otra cita en la que se prevea que van a estar en reposo durante un largo periodo de tiempo.

El Síndrome de Piernas Inquietas, el segundo de los trastornos de sueño más frecuentes

El SPI es una de las patologías relacionadas con el descanso que más se dan entre los españoles: el 5% lo sufren, tan solo superado en prevalencia por el insomnio, que se da en casi un tercio de los casos.

Instituto del Sueño es un centro de referencia en el diagnóstico y tratamiento de este y otros muchos trastornos relacionados con el descanso de las personas, con un equipo de profesionales especializados en este ámbito para mejorar la calidad del sueño y, por tanto, de la vida de los

pacientes de estas patologías.

Datos de contacto:

Instituto de Investigaciones del Sueño

91 345 41 29

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>