

# **La Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI) declara que este trastorno afecta a un 5% de la población**

**Este tipo de síndrome pueden padecerlo adultos y embarazadas y puede ser también heredado por los más pequeños relacionado con malos hábitos de sueño**

El Síndrome de Piernas Inquietas (también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom) es un trastorno de origen neurológico, en el que se producen unas sensaciones molestas en las extremidades (principalmente las piernas) durante el reposo, al permanecer sentado o acostado. Estas molestias (que se describen como sacudidas, picores, hormigueo, calor, quemazón, dolor, pinchazos...) se reducen mediante el movimiento voluntario de la zona afectada.

Afecta sobre todo a adultos a partir de los 40 años, pero también a niños y embarazadas al final de la gestación. Si alguien padece o ha padecido el síndrome de piernas inquietas, existe el riesgo de que lo hereden sus hijos: es lo que se conoce como el síndrome de piernas inquietas familiar.

Para los niños menores de cinco años no son infrecuentes los problemas de sueño y en ocasiones aparece el síndrome de la piernas inquietas como causante, sea o no heredado.

Como el alivio de las piernas inquietas se produce con el movimiento, este interrumpe el sueño de las personas que lo padecen (se tienen que levantar, incorporar, caminar...). Es decir, que los síntomas asociados al síndrome pueden causar dificultad para iniciar y mantener el sueño, con continuas interrupciones.

En otras palabras, el síndrome de piernas inquietas es una causa importante de insomnio en pacientes de todas las edades, repercutiendo en gran medida en su calidad de vida (somnolencia, depresión, ansiedad...). Según el Instituto del sueño, este trastorno se da en un 2-3% de la población, cifra que aumenta hasta un 5% la Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI). En general se admite que está infradiagnosticado.

## **Causas del Síndrome de Piernas Inquietas**

Aunque no se conocen con certeza las causas del síndrome de piernas inquietas (SPI), la mayor parte de los hallazgos de investigación sugieren un trastorno en el funcionamiento de la dopamina, una sustancia presente en el sistema nervioso que se encarga de regular el movimiento. A su vez, la dopamina precisa del hierro para funcionar correctamente.

Por ello los análisis de sangre se suelen utilizar para realizar un adecuado diagnóstico, ya que se ha

comprobado que en los pacientes con SPI existe un mal funcionamiento del hierro o disminución de los depósitos (niveles de ferritina). Con gran frecuencia, además, existen familiares cercanos afectados, lo que se conoce como el síndrome de piernas inquietas familiar.

Los investigadores están actualmente analizando las posibles causas genéticas que puedan ser responsables de esta forma del síndrome de piernas inquietas y aún no hay una respuesta definitiva.

Los trastornos del sueño son una de las principales consecuencias de padecer el Síndrome de Piernas Inquietas, por lo que mantener unos buenos hábitos de sueño es fundamental para los pacientes que sufren este síndrome. Respecto a los bebés y niños, aunque no existen métodos mágicos, sí existen ciertas recomendaciones para tener dulces sueños y que los niños no duerman alterados para alcanzar un buen descanso...

Finalmente, recordemos que el síndrome de las piernas inquietas es una molestia que algunas mujeres sufren en el tercer trimestre de embarazo (se estima que son el 20% de embarazadas) y que puede reaparecer tras el parto, lo cual se traduce en aumento de las dificultades para dormir y en un gran cansancio.

En definitiva, si sospechas que tu hijo padece el síndrome de piernas inquietas (igual que si se sospecha de uno mismo) lo mejor es acudir al médico o a un centro especializado para ser evaluado correctamente. Una vez determinada la intensidad de los síntomas y si se confirma el diagnóstico, se podrá recurrir a ciertos tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Bebés y más

#### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>