

# Síndrome de piernas inquietas

## ¿Qué es el síndrome de piernas inquietas (RLS por sus siglas en inglés)?

RLS es una condición que hace que una persona tenga una necesidad incontrolable de mover sus piernas. Esta sensación generalmente ocurre en las horas de la tarde cuando una persona está sentada o acostada. Los síntomas de RLS varían de leves a insoportables

### Síntomas:

- **Sensaciones Incómodas** en las piernas comienzan después de que una persona coloca su cuerpo en una posición de descanso (es decir, sentado o acostado).
- **Espasmos de piernas** durante el sueño. Las contracciones pueden, sin saberlo, volverse más frecuentes a medida que avanza la noche.
- **Alivio con movimiento.** La sensación de RLS disminuye con el movimiento, como estirarse, mover las piernas, pasearse o caminar.

### Causas de RLS:

- **Enfermedades crónicas:** Diabetes, deficiencia de hierro, insuficiencia renal.
- **Medicamentos:** Antidepresivos, medicamentos para la neuropatía, resfriados y medicamentos para la alergia que contienen antihistamínicos (por ejemplo Benadryl).
- **Embarazo**
- **Estilo de vida:** Cafeína, tabaquismo, uso excesivo de alcohol y privación del sueño.
- **Genética**

**Hable con su médico sobre los posibles medicamentos que pueden ayudar con RSL**



## Cómo hacer frente a RLS

- **Autocuidado:** camine alrededor de su casa o camine alrededor de su habitación hasta que la sensación haya mejorado
- Beba menos cafeína e intente dejar de fumar.
- Terapia de masaje o almohadillas o cobijas térmicas.