



23 de septiembre: Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas
En España hay al menos 2 millones de personas afectadas por el síndrome de piernas inquietas

- **Hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar.**
- **Hasta un 20% de los pacientes sufren una forma grave de este trastorno.**
- **Aunque es más frecuente que debute a partir de la cuarta década de la vida, un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas de la enfermedad en la infancia o en la adolescencia.**
- **Los mayores retrasos diagnósticos de este trastorno suelen darse en la edad pediátrica: pueden llegar a trascurrir más de 10 años entre el inicio de los síntomas y su diagnóstico.**

22 de septiembre de 2022.- El síndrome de piernas inquietas es un trastorno neurológico caracterizado por la necesidad imperiosa de mover las piernas, debido al malestar que aparece o empeora al anochecer en las extremidades en situaciones de reposo o inactividad. Puede dificultar iniciar o mantener el sueño perjudicando el descanso de forma considerable. Aunque se trata de una patología muy frecuente, que puede afectar hasta al 10% de la población general, aún se trata de una patología poco conocida y muy infradiagnosticada. Mañana, 23 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas, con el objetivo de concienciar sobre este trastorno también denominado síndrome de Willis-Ekbom.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que en España habría al menos 2 millones de personas afectadas por el síndrome de piernas inquietas pero que hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar. El hecho de que, en la gran mayoría de los casos, los síntomas se manifiesten inicialmente de forma discreta y esporádica, con molestias leves, hace que puedan trascurrir más de 10 años entre el inicio de los síntomas y su diagnóstico. Cuando se producen periodos de empeoramiento, en los que el problema llega a interferir significativamente en la calidad de vida de quien lo padece, es generalmente cuando se suele consultar al respecto.

Aproximadamente un 25% de los pacientes que acuden a la consulta de Neurología o a una Unidad de Sueño por problemas de insomnio crónico es diagnosticado con el síndrome de piernas inquietas. *"Pero el síndrome de piernas inquietas es mucho más que un trastorno del sueño: cuando se asocia a la privación crónica de sueño, que conlleva problemas de cansancio, de rendimiento y dificultad para realizar las actividades diarias, alteraciones cognitivas y en las relaciones sociales y familiares, este trastorno provoca una mayor predisposición a desarrollar trastornos ansioso-depresivos, hipertensión arterial, así como otros trastornos de tipo cardiovascular",* señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. *"Por esa razón, urge mejorar su diagnóstico y la concienciación social sobre este trastorno ya que además, existen tratamientos eficaces para muchos de estos pacientes".*

En algunos casos, el síndrome de piernas inquietas puede estar relacionado con déficit de hierro o insuficiencia renal crónica, puede aparecer o empeorar durante el embarazo, puede ser provocado por una lesión de los nervios periféricos y también se manifiesta con cierta frecuencia en personas con enfermedades neurológicas como la enfermedad de Parkinson o la esclerosis múltiple. En estos casos, el tratamiento del síndrome de piernas inquietas estará dirigido a la causa que lo produce.

Sin embargo, en la mayor parte de los pacientes no se evidencia una causa clara: es lo que se denomina síndrome de piernas inquietas idiopático o primario. No obstante, parece existir cierta predisposición genética, ya que al menos una tercera parte de los pacientes tiene antecedentes familiares. Además, las últimas investigaciones parecen apuntar a una relación con circuitos relacionados con la dopamina. Por esa razón, el tratamiento de primera elección del síndrome de piernas inquietas son los fármacos agonistas dopaminérgicos que permiten a muchos pacientes, y en pocos días, lograr una mejoría del sueño y de su calidad de vida.

"A pesar de esto, hasta un 20% de los pacientes sufren una forma grave de esta enfermedad y existe aún un importante número de pacientes en los que es más difícil dar con una pauta de tratamiento que sea efectiva. En estos casos, se hace aún más importante que se realice un correcto seguimiento de la evolución de la enfermedad y de sus síntomas por parte de un especialista con experiencia en el trastorno", comenta la Dra. Ana Fernández Arcos. "Por otra parte, llevar un estilo de vida saludable será beneficioso para todos los pacientes con este trastorno: unos buenos hábitos de sueño (horario de sueño regular, duración de sueño adecuada y en un entorno de sueño tranquilo y cómodo), realizar ejercicio de forma regular (como practicar yoga), evitar el café y el alcohol y, en el momento que se producen los síntomas, caminar, hacer bicicleta, realizarse masajes e incluso compresión sobre la zona afectada, pueden ser estrategias no farmacológicas que ayuden a mejorar sus síntomas".

Desde la SEN se recuerda que, aunque el síndrome de las piernas inquietas es más frecuente que debute a partir de la cuarta década de la vida, éste puede iniciarse a cualquier edad. De hecho, un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas de la enfermedad en la infancia o en la adolescencia y, en los casos graves, los síntomas suelen empezar antes de los 20 años. Puesto que se estima que el síndrome de piernas inquietas afecta al 2-4% de los niños y adolescentes europeos, llama a valorar correctamente la presencia de molestias que puedan ser achacadas inicialmente a dolores de crecimiento o a hiperactividad, ya que los mayores retrasos diagnósticos de este trastorno suelen darse en la edad pediátrica.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.