

Sueño y síndrome de piernas inquietas

El síndrome de piernas inquietas (SPI) es una alteración del sueño compleja, caracterizada por una desagradable sensación de incomodidad en las piernas durante los períodos de reposo y, generalmente, antes del inicio del sueño. El Dr. Francisco Segarra, director de la Unidad del Sueño Dr. Estivill del Hospital Universitari General de Catalunya, explica que “aunque es característico que las molestias disminuyan o desaparezcan con el movimiento de las extremidades inferiores, es importante acudir al médico en el momento en que el síndrome interfiere en el sueño, causa somnolencia durante el día y por consiguiente afecta a la calidad de vida”.

Este síndrome, que causa una urgencia incontrolable de mover las piernas, ocasiona dificultades para iniciar el sueño y da lugar a un insomnio de inicio. “Normalmente, se asocia a movimientos periódicos de las piernas que provocan “microdespertares” sin que los pacientes sean conscientes de que estos movimientos involuntarios son los que los despiertan, dando lugar a un insomnio de mantenimiento. Esta alteración hay que diferenciarla de las mioclonias hípnicas del sueño que suceden durante las fases iniciales del sueño y son totalmente normales”, especifica el Dr. Segarra. El especialista en sueño aclara que “es aquella sensación, que a veces tenemos, de que nos estamos cayendo y nos despertamos de golpe”.

Segarra apunta que “es muy importante entender que no son calambres, ni dolor, ni problemas en la circulación sino una sensación real de inquietud”. Es vital para los pacientes la necesidad de movilizar las piernas con el fin de mejorar esta desagradable sensación. Este trastorno puede llegar a ser grave cuando alcanza una fase avanzada, ya que la persona no puede estar acostada para dormir, y lo que en un principio pueden ser molestias termina convirtiéndose en un dolor.

La intensidad varía según los casos. Puede aparecer, de forma ocasional incluso en formas gravísimas que conducen a una incapacitación, ya que, al no poder conciliar el sueño, a pesar de la gran cantidad de sueño que se acumula, el paciente llega a ser tildado de “enfermo psiquiátrico” cuando no se conoce este síntoma. Normalmente es observable en distintos miembros de una familia, y ocasionalmente también se manifiesta durante el día (aunque siempre de forma más llamativa durante la noche).

El síndrome de piernas inquietas es mucho más llevadero durante el día porque los síntomas disminuyen y, si persisten, la sensación de inquietud no modifica significativamente la vigilia. Simplemente, el paciente se levanta de donde está y realiza unos cuantos pasos, lo que hace ceder la sensación desagradable. Hoy en día existe un tratamiento médico eficaz para esta enfermedad, relacionada con un neurotransmisor llamado dopamina.

Los pacientes con síndrome de piernas inquietas manifiestan sensación de cosquilleo, tirón, hormigueo, dolor, sensación pulsátil o picazón, entre otros, que les provoca un intenso deseo de mover las piernas.