



## Síndrome de piernas inquietas: El trastorno que podría ser causado por falta de hierro y dopamina

**Es causado por un deterioro en cantidad y calidad de sueño, y aqueja entre un 5% a 10% de la población, en su mayoría a mayores de 40 años, pero puede presentarse desde la infancia.**

**E**l Síndrome de Piernas Inquietas (SPI) se caracteriza por sensaciones molestas, hormigueos y necesidad de elongar la musculatura en las extremidades inferiores mientras el cuerpo está en reposo, lo que lleva a una necesidad incontrolable de mover las piernas. Para los especialistas, se relaciona directamente con dificultad en iniciar el sueño, ya que estos malestares se presentan característicamente durante la noche.

De acuerdo a cifras de Clínica Somno, este trastorno se da entre un 5% a un 10% de la población, afectando generalmente a mayores de 40 años. Si bien no hay una

causa específica, muchas hipótesis apuntarían a lo mismo: la falta de hierro y dopamina. “Frecuentemente hemos notado un déficit de hierro en los pacientes que sufren este trastorno, especialmente debido a que muchas personas no consumen alimentos de buena calidad, durante embarazos o en quienes se han sometido a procedimientos como cirugías donde naturalmente hay pérdida de sangre. El hierro se usa para formar dopamina en el sistema nervioso central, donde controla el dolor, los procesos afectivos y el movimiento. El insomnio que causa este trastorno engloba esas características y por eso es muy particular”, explicó el doctor

Andrés Silva, de Clínica Somno.

Según la Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas, cerca del 80% de las personas con esta patología presentan un trastorno llamado “Movimiento periódico de extremidades”, el cual se expresa con pequeños saltos o patadas con frecuencias de 20 a 30 segundos que causarían interrupciones en el dormir, obteniendo un sueño fraccionado y de mala calidad.

“Esta urgencia por mover las piernas, o brazos en algunos casos, deteriora el proceso de dormir de tal forma que perjudica otros aspectos de la salud, como la ade-

cuada regulación de la presión arterial, alteraciones del sistema nervioso autónomo, como quejas cognitivas, ansiedad y cuadros de migraña, intestino irritable y dolor músculo esquelético”, señala el especialista, quien agrega que “es importante detectar si el paciente muestra señales de agobio, desinterés e incluso depresión, dado que frecuentemente se asocian a este trastorno del sueño”.

Para el tratamiento del SPI, desde Clínica Somno recomiendan consultar porque este cuadro se diagnostica en conversación con el paciente, además, se puede complementar con exámenes de sangre para evaluar los niveles de hierro.

De esta manera, se podría llevar a cabo un tratamiento específico para el paciente, de igual manera, desde el centro especialista en Medicina del Sueño, entregan algunos consejos para sobrellevar este síndrome diariamente:

- Revisa tu alimentación, que sea completa y variada: Alimentos con alto contenido de hierro son carnes rojas, legumbres, espinaca, huevos, quínoa, pescados y mariscos. Recuerda acompañar con frutas cítricas para mejorar la absorción, por ejemplo aliñar con limón o beber un jugo de naranja.
- Realizar ejercicios de relajación y elongación durante la tarde: incluso rutinas de masajes a la zonas afectadas, podrían ayudar a llevar este síndrome, como es el caso del yoga o Tai Chi, bajando los niveles de ansiedad en nuestro cuerpo.
- La actividad física es un buen método: Ésta genera dopamina naturalmente, sin embargo, se recomienda no realizar deporte de alta densidad tan tarde para que no entorpezca el descanso.
- Habla con tu médico si usas algún medicamento: Los antihistamínicos, antidepresivos, entre otros fármacos, pueden afectar a este trastorno por lo que es importante controlar su uso con un especialista.
- Alejarse del consumo de sustancias estimulantes: Como el alcohol y la cafeína, siendo este último recomendado hasta las 15 horas.
- Mantener rutinas de sueño: Establecer horarios para dormir ayudarán a que tu cuerpo se acostumbre a descansar y mantener un sueño de calidad.