



## Síndrome de las piernas inquietas



### ¿Qué es el síndrome de las piernas inquietas?

Es un trastorno que se caracteriza porque el enfermo tiene una necesidad imperiosa de mover las piernas cuando está en reposo, no puede evitarlo, y nota una sensación desagradable en las piernas, normalmente por debajo de las rodillas.

Aunque es más frecuente en adultos, los niños también pueden padecerlo.

### ¿Qué lo causa?

No se conoce la causa exacta. Se piensa que podría deberse a una alteración relacionada con la dopamina, una sustancia del cerebro relacionada con el movimiento de los músculos.

El 70% de los niños y adolescentes que lo padecen tienen un familiar de primer grado con el mismo problema. Además, si existen antecedentes familiares, los síntomas suelen aparecer antes de lo habitual.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los principales son:

- Necesidad irresistible de mover las piernas (más raramente los brazos), acompañada o no de molestias en las piernas.
- Aparición de los síntomas cuando se está parado (sentado o acostado).
- Alivio o desaparición de las molestias al moverse.
- Aparición o empeoramiento de los síntomas al final del día. Durante el día las molestias mejoran o incluso desaparecen.

### ¿Qué consecuencias tiene?

La principal es que puede provocar insomnio. El niño tiene dificultades para quedarse dormido, lo que provoca que esté fatigado y somnoliento durante el día o, por el contrario, demasiado activo. También puede alterar la capacidad de atención.

### ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de este trastorno en los niños no es fácil porque les resulta difícil describir lo que les está pasando. El médico le hará una historia clínica para valorar si los síntomas descritos por el niño y la familia coinciden con el síndrome y si existen antecedentes familiares, y una exploración para evaluar su estado general. Si el diagnóstico no está claro puede que su médico le pida un análisis de sangre u otras pruebas. En algunos pacientes se ha demostrado que falta hierro. Los diarios del sueño y los vídeos caseros pueden servir de mucha ayuda.

### ¿Cuál es el tratamiento?

Las medidas de higiene del sueño pueden ayudar en los casos leves:

- Disminuir el consumo de chocolate y de refrescos estimulantes tipo cola.
- Horarios adecuados y regulares de sueño.
- Evitar algunos fármacos (por ejemplo, antihistamínicos).

Es primordial informar en el colegio. Para evitar que el niño esté sin moverse todas las horas de clase se le puede dejar dar un paseo de vez en cuando o que cambie de postura si lo necesita.

El médico lo tratará con hierro si se demuestra que falta en el organismo.

Si el problema persiste o se agrava (suele ser progresivo), puede ser necesario acudir a un especialista en alteraciones del sueño e iniciar tratamiento farmacológico.

Artículo publicado el 21-3-2016, revisado por última vez el 20-3-2016

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/sindrome-piernas-inquietas>