

10 consejos para convivir con el Síndrome de Piernas Inquietas (SPI)



- 1 Descarta un origen farmacológico.**
Evalúa con los profesionales el posible origen farmacológico de los síntomas, para tomar la decisión más adecuada sobre el mantenimiento de fármacos potencialmente implicados en la aparición de este trastorno.
- 2 Vigila tu historial familiar.**
Dado que existe una predisposición hereditaria, es importante conocer si otros familiares lo han padecido.
- 3 Mantén un horario de sueño regular.**
Establece un horario regular de sueño, acostándote y levantándote siempre a horas similares.
- 4 Sigue una dieta rica en hierro.**
Además de alimentarte de forma equilibrada y variada, intenta que tu dieta contenga numerosos alimentos ricos en hierro, especialmente si presentas altas necesidades o pérdidas de este mineral.
- 5 No abuses del café.**
Mantén la ingesta de cafeína por debajo de las tres tazas diarias de café o equivalentes de otras bebidas con cafeína, ya que esta sustancia contribuye a la alteración del sueño y potencia las molestias típicas del SPI.
- 6 Abandona hábitos tóxicos.**
Lo recomendable es que dejes por completo el consumo de alcohol y el tabaco, porque ambas son sustancias que pueden empeorar los síntomas.
- 7 Practica ejercicio físico de forma regular.**
El deporte puede contribuir a un mejor descanso nocturno, así como a un mejor retorno venoso, dos aspectos que suelen ayudar a reducir las molestias propias de este problema.
- 8 Medidas sencillas que pueden ayudarte.**
Los baños con agua caliente o fría, así como el masaje o las técnicas de relajación pueden ser de ayuda en casos leves.
- 9 Realízate análisis de sangre para determinar tus niveles de hierro.**
Ante cualquier sospecha, primero debes realizarte análisis de sangre para determinar los niveles de hierro y de ferritina y saber si están disminuidos, lo que ocurre en un 20% de los casos de síndrome de piernas inquietas.
- 10 Ante la mínima duda, consulta a tu médico.**
Aunque te parezca que el malestar que experimentas por la noche es poco relevante, coméntalo con tu médico. En caso de que se trate de un síndrome de piernas inquietas, establecerá un tratamiento con el fin de mejorar tu calidad de vida.