



# INSTRUCCIONES DE CUIDADO

KAISER PERMANENTE

## Síndrome de las piernas inquietas: Después de la consulta - [Restless Legs Syndrome: After Your Visit]

### Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

El síndrome de las piernas inquietas es un problema común del sistema nervioso. Las personas con este síndrome tienen una sensación de hormigueo, molestia o dolor en las piernas y una necesidad imperiosa de moverlas. A menudo ocurre por la tarde y por la noche y puede causar dificultad para dormir y cansancio.

Su médico podría sugerirle hacer un estudio de los patrones de sueño para averiguar qué sucede cuando trata de dormir. Para muchas personas, hacer ejercicio de manera regular, alimentarse bien y evitar la cafeína y el tabaco alivian los síntomas. Si prueba con estos cambios y aún así tiene las piernas inquietas, los medicamentos podrían ayudar.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de los exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Tome los medicamentos exactamente según las indicaciones. Llame a su médico si cree estar teniendo un problema con su medicamento.
- Trate de bañarse en agua muy tibia o muy fría. Aplicar una almohadilla térmica o bolsa de hielo en las piernas también podría aliviar los síntomas.
- Estire y masajéese las piernas antes de acostarse o cuando comiencen las molestias.
- Haga algo de ejercicio por lo menos 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana. Deje de hacer ejercicio al menos 3 horas antes de la hora de acostarse.

- Trate de planear las situaciones en las que deba estar sentado durante mucho tiempo. Por ejemplo, si viaja en automóvil, planee algunas paradas para bajarse y caminar un poco.
- Informe a su médico sobre cualquier medicamento que tome. Esto incluye todos los medicamentos de venta libre, recetados y herbales. Algunos medicamentos, como los antidepresivos, los antihistamínicos y los medicamentos para el resfrío y los senos paranasales, pueden empeorar los síntomas.
- Evite los productos con cafeína, como el café, el té, las bebidas de cola y el chocolate. La cafeína puede interrumpir el sueño y estimularle.
- No fume. La nicotina puede empeorar las piernas inquietas. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Éstos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

### **Tome estas medidas para ayudarle a dormir mejor**

- Pase tiempo al aire libre para recibir bastante luz del sol, especialmente en las últimas horas de la tarde.
- Aproveche estas horas para relajarse. Evite las actividades que representan una exigencia en las horas antes de acostarse.
- Coma en horarios regulares y no coma refrigerios antes de acostarse.
- Mantenga su dormitorio silencioso, oscuro y fresco. Intente usar un antifaz para dormir y tapones en los oídos para dormir mejor.
- Limite el consumo de líquidos por la noche para reducir la necesidad de levantarse a orinar. Pero no se acueste con sed.
- Prenda un ventilador u otro aparato que produzca un "ruido suave de fondo" continuo durante la noche si los ruidos le despiertan.
- Use la cama sólo para dormir y tener relaciones sexuales. Lea o mire televisión en otra habitación.
- Una vez que se haya acostado, relájese de la cabeza a los pies y piense en cosas agradables.
- No permanezca en la cama durante más de 8 horas y trate de evitar las siestas.
- Si los síntomas generalmente mejoran entre las 4 a.m. y las 6 a.m., intente acostarse más tarde o permítase un tiempo extra para dormir a fin de conseguir el descanso necesario.

### **¿Cuándo debe pedir ayuda?**

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Aún no duerme lo suficiente.
- Sus síntomas se agravan o son más frecuentes.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <http://www.kp.org>

Escriba X429 en la búsqueda para aprender más acerca de "**Síndrome de las piernas inquietas: Después de la consulta - [Restless Legs Syndrome: After Your Visit]**".

*© 2006-2010 Healthwise, Incorporated. Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si usted tiene preguntas acerca de una condición médica o acerca de estas instrucciones de cuidado, siempre pregúntele a su profesional clínico registrado. Healthwise no acepta ninguna garantía ni responsabilidad por el uso de esta información.*