

Cinco de cada cien españoles sufre el síndrome de piernas inquietas

La patología, cuya prevalencia aumenta con la edad, se caracteriza por unas sacudidas, picores y hormigueo que se producen por la noche o durante el reposo

En el ochenta por ciento de los casos, los pacientes no obtienen el diagnóstico adecuado

RAQUEL SUÁREZ LA VERDAD

Un cinco por ciento de la población española padece SPI, un trastorno neurológico del movimiento caracterizado por la necesidad irresistible de mover las piernas y por sensaciones molestas y desagradables en las extremidades inferiores. Estas sensaciones descritas por los pacientes como sacudidas, picores, hormigueo o golpeo se producen principalmente durante la noche o período de reposo, lo que les impide conciliar el sueño. Los afectados por este síndrome sufren además las consecuencias de un mal diagnóstico. En nuestro país más del 80 por ciento de los enfermos está sin diagnosticar.

Aunque el síndrome fue ya descrito en el siglo XVII por el médico inglés Willis, la siguiente referencia hay que buscarla ya en la década de los cuarenta del siglo pasado, cuando el neurólogo sueco Ekbom realizó la primera descripción del cuadro. Sin embargo, en los últimos años, se ha avanzado notablemente en las investigaciones sobre la enfermedad y su tratamiento.

La Asociación Española de Pacientes con Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI) ha participado recientemente en la Feria Internacional de la Salud (FISALUD) 2007, que se ha celebrado en Madrid, con la finalidad de informar a la población sobre esta enfermedad que altera de forma importante la calidad de vida de quienes la sufren. «Dentro de los objetivos prioritarios de AESPI figuran: promover conferencias informativas, informar telefónica y postalmente de cómo se trata el SPI, apoyar a los centros médicos donde se investiga o se



INSOMNIO. Los afectados no pueden conciliar el sueño acostados en la cama. /LV

estudia el SPI, crear grupos de terapia de ayuda psicológica y enviar material divulgativo y publicaciones periódicas que traten asuntos de interés para los pacientes», explica Arturo Avilés, presidente de la Asociación.

«Deseamos que se admita nuestra enfermedad como un trastorno común para poder ser tratados por especialistas y para que se realicen investigaciones sobre fármacos que, de alguna manera,

pueden paliar este síndrome», exige Arturo Avilés.

Información

«La inmensa mayoría de las personas recién diagnosticadas desconocen todo lo relacionado con esta enfermedad y se sienten totalmente diferentes al resto.

Por ello, la Asociación quiere difundir información, a través de su página web sobre los últimos estudios y publicaciones de reco-

nocido prestigio nacional e internacional. La página *www.aespi.net* pretende convertirse en uno de los ejes centrales de la Asociación.

A través de ella se podrá acceder a todo tipo de información general de la enfermedad y se podrán establecer y mantener relaciones con otros centros e instituciones de carácter similar, tanto en el ámbito nacional como internacional.

El origen de la enfermedad es genético en el 50 % de los casos

R.S. LA VERDAD

Aunque aún no se conoce la causa principal del síndrome de piernas inquietas, existen indicios que apuntan a que su origen puede estar relacionado con anomalías en el sistema dopaminérgico central a nivel cerebral.

La prevalencia de este síndrome aumenta con los años, la edad de aparición es variable, pudiendo presentarse también en la infancia. Entre un tercio y dos quintas partes de los pacientes que sufren un síndrome severo experimentan los primeros síntomas antes de los veinte años de edad, aunque el diagnóstico suele producirse mucho más tarde.

Recientes estudios han sugerido, igualmente, la existencia de un componente genético en el caso de los pacientes con SPI idiopático. Los datos clínicos demuestran que existe un historial familiar positivo por este trastorno en hasta el 50 por ciento de los individuos afectados.

A la hora de evaluar los síntomas del síndrome de piernas inquietas en un paciente, es importante que el profesional médico descarte otras situaciones subyacentes que se asocian a ellos, como la deficiencia de hierro, el embarazo o la insuficiencia renal.

Tratamiento

Actualmente, los fármacos dopaminérgicos constituyen el tratamiento de primera elección para el síndrome de piernas inquietas, tal y como lo han confirmado diversos documentos de consenso internacional.

Otras alternativas son los fármacos anticonvulsivantes, analgésicos y sedantes.

Los bilingües tienen menos probabilidades de padecer alzheimer

R. SUÁREZ LV

Aprender nuevos idiomas retrasa la aparición de la enfermedad de Alzheimer, según un estudio realizado por científicos canadienses. El informe, difundido por la web *www.enplenitud.com* explica que el equipo de investigación encontró marcadas diferencias entre aquellas que sabían idiomas y quienes no hablaban una segunda o tercera lengua.

Entre los individuos que desconocían lenguas, la enfermedad comenzaba a aparecer a la edad promedio de 70,8 en hombres y 71,9 en mujeres, pero en quienes sabían dos o más lenguas la demencia no comenzó a surgir sino hasta la edad promedio de 76,1 en hombres y 75,1 en mujeres. La investigación aporta el bene-

ficio de mantener la mente lo más ágil posible para prevenir enfermedades degenerativas. «La demencia contiene y despliega en abanico los males mentales que afectan tanto la memoria como la pérdida de atención, problemas en el habla y el Alzheimer», señala el neurólogo argentino Felipe Zavala. «No importa de qué manera se intente frenar o retrasar el declive cognitivo. Lo importante es que hay mecanismos que pueden burlar la enfermedad y esquivarla por años. Incluso lograr que nunca aparezca. Por eso la importancia de seguir investigando y lograr que la gente tome conciencia de los males que se pueden prevenir», agrega.

De todos modos, si lo suyo no son los idiomas, no desespere. Existen otras fórmulas para retrasar la aparición de la temida enfer-

medad, que se destacan en la misma página web. Entre ellas: Usar la mano no dominante para comer, peinarse, escribir. En el caso de los usuarios del ordenador, también se puede practicar colocando el ratón en el lado contrario al acostumbrado.

Otras innovadoras propuestas para mantener la mente activa son: cambiar de ruta para ir a los lugares a los que esté habituado o variar el orden de las cosas en casa con el fin de evitar que el cerebro construya un mapa mental. El estudio despierta la idea de hacer aeróbic con la memoria. Estirla, hacerla ir y venir constantemente, provocarla y desafiarla con crucigramas, problemas matemáticos, cálculos, conversaciones y debates con otras personas que despierten constante vitalidad.



IDIOMAS. Practicarlos ayuda a mantener sana la mente./LV