CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

Síndrome de piernas inquietas

Necesidad urgente de mover las piernas, con sensaciones molestas que aparecen en reposo y por la noche y que alivian al moverse.

SEÑALES FRECUENTES

- Molestias en las piernas por la noche
- Alivio al caminar o moverse
- Dificultad para dormirse

PAUTAS PARA TI

1. Consulta médica (revisar hierro y fármacos)
2. Estiramientos y ejercicio moderado
3. Evita cafeína y alcohol por la tarde

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Paseos y estiramientos juntos al final del día
2. Evita cafeína y alcohol por la tarde

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Consulta para revisar hierro y medicación
2. Si te impide dormir

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Siento molestias en las piernas cuando estoy en reposo

☐ Tengo necesidad urgente de moverlas

☐ Las molestias empeoran por la tarde o por la noche

☐ Al moverme se alivian

☐ Me cuesta dormirme

☐ Me despierto por las molestias

☐ Me ocurre varias veces por semana

☐ Me cuesta estar sentado mucho tiempo

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/sindrome-de-piernas-inquietas
- Sociedad Española de Sueño: información para pacientes: https://ses.org.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112