

Trastorno periódico del movimiento de las extremidades

(Piernas inquietas durante el sueño)

El temblor muscular y los movimientos de las piernas o de los brazos durante el sueño pueden interrumpir el descanso y causar somnolencia durante el día.

¿Qué es el trastorno del movimiento periódico de las extremidades?

El trastorno de movimiento periódico de las extremidades (PLMD, sus siglas en inglés) es el movimiento repetitivo de las piernas o los brazos mientras el niño duerme, que causa trastornos del sueño y síntomas diurnos (durante el día). Por lo general, estos movimientos no despiertan al niño, pero pueden causar trastornos del sueño. La mayoría de los niños y adolescentes no son conscientes de los movimientos que ocurren mientras duermen, durante la noche.

Si no hay síntomas diurnos, los movimientos de las piernas o de los brazos generalmente se denominan movimientos nocturnos periódicos de las extremidades o PLMS (sus siglas en inglés).

¿Está relacionado con el síndrome de piernas inquietas durante el día?

Este es un trastorno diferente, pero los niños con síndrome de piernas inquietas pueden tener más episodios nocturnos de PLMS durante el sueño. El síndrome de piernas inquietas se caracteriza por extrañas sensaciones en las piernas durante períodos de descanso o por la noche, que se alivian moviéndose o caminando. Generalmente, se describen como un hormigueo, sensaciones extrañas o dolorosas y dificultad para conciliar el sueño.

¿Qué causa PLMD?

Puede ser hereditario, aunque no se ha detectado ningún gen específico. Parece estar relacionado con niveles bajos de hierro en sangre, que puede responder a la manera en que el cuerpo usa y almacena el hierro. Los niveles bajos de ferritina (proteína que permite almacenar hierro) o de hierro se han relacionado con PLMD y con el síndrome de piernas inquietas. Los niños con insuficiencia renal tienen mayor riesgo de PLMD.

Más información

- Centro de Trastornos del Sueño
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital pídaselo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre o extensión que necesita.

¿Cuáles son los signos y síntomas de PLMD?

Es posible que muchos niños y adolescentes con PLMD no tengan síntomas. Ni siquiera se dan cuenta de que está ocurriendo. Si hay síntomas, se lo llama PLMD. Los signos más comunes son:

- **Movimientos repetitivos de las piernas durante el sueño.** Por lo general, su hijo no es consciente de estos movimientos, pero se pueden ver.
- **Interrupción del sueño.** Su hijo se despierta por la noche por los movimientos.
- **Sueño durante el día.** Su hijo se queja de que tiene sueño o que no está durmiendo bien.
- **Problemas de comportamiento o bajo rendimiento escolar.** Su hijo o adolescente puede tener cambios de humor o problemas para concentrarse debido a que no duerme bien.

¿Cómo se diagnostica PLMD?

Por lo general, el primer paso es confirmar con un estudio de sueño durante la noche. Durante este estudio, con frecuencia se detectan breves temblores musculares en las piernas, aproximadamente cada 20 a 40 segundos. Al principio de la noche, los movimientos se presentan generalmente en grupos que pueden durar desde algunos minutos hasta algunas pocas horas. Si durante el estudio del sueño se observan muchos movimientos periódicos de las extremidades o interrupción del sueño debido a los síntomas, se pueden pedir estudios de laboratorio.

A veces, no se hace el estudio de sueño y directamente se hacen análisis de sangre para determinar el nivel de hierro en la sangre, especialmente si hay síntomas de síndrome de piernas inquietas.

Los análisis de laboratorio incluyen un recuento sanguíneo completo, estudios de hierro y ferritina para saber cómo el cuerpo usa el hierro y si necesita suplementos de hierro.

¿Cómo es el tratamiento?

- **Suplemento de hierro.** Si las reservas de hierro o la capacidad de almacenar hierro son bajas, se puede recetar un suplemento como sulfato ferroso. El hierro en forma de pastillas o líquido debe ser muy bien supervisado por su proveedor de atención médica especialista en sueño. También tenemos un servicio de infusión de hierro intravenoso (IV).
- **Otros medicamentos.** A veces se utilizan otros medicamentos para tratar este trastorno.
- **Cambios en la dieta.** Con frecuencia, evitar o limitar la cafeína en sodas, té, café, chocolate y algunos medicamentos (como los antihistamínicos) puede ayudar.

Periodic Limb Movement Disorder

(Restless legs during sleep)

Muscle twitches and leg or arm movements during sleep can interrupt good sleep and cause daytime sleepiness in your child.

What is periodic limb movement disorder?

Periodic limb movement disorder (PLMD) is when the legs or arms have episodes of repetitive movements during sleep causing sleep disturbance and daytime symptoms. The movements don't usually wake the child, but they can cause sleep disruption. Most children and teenagers with PLMD are not aware of the movements during their sleep.

If there are no daytime symptoms, the leg or arm movements are usually called PLMS (Periodic Limb movement of Sleep).

Is PLMD related to daytime Restless Legs Syndrome?

PLMD is a disorder by itself, but children with daytime Restless Legs Syndrome can have an increased number of PLMS episodes during sleep. Restless Leg Syndrome is characterized by weird feelings in the legs during periods of rest or in the evening, that are relieved by moving or walking. These sensations are usually described as creepy, crawly or painful and can make it hard to fall asleep at bedtime.

What causes PLMD?

PLMD tends to run in families, although no gene has been found. PLMD appears to be linked with low iron in the blood. The low iron may be due to how the iron is used in the body, or how it's stored. If ferritin (a protein that helps store iron in the body) levels or iron stores are low, this has been linked to PLMD and Restless Legs Syndrome. There is greater risk of PLMD in children with kidney disease.

What are the signs and symptoms of PLMD?

Many children and adolescents with PLMD may not have any symptoms. They are unaware it's even happening. If there are symptoms, then the condition is called PLMD. Common signs to watch for are:

- **Repetitive leg movements during sleep.** Your child is usually unaware of these movements, but you see them.
 - **Sleep disruption.** Your child wakes up at night from the twitching.
 - **Daytime sleepiness.** Your child complains of sleepiness or feels like they are not getting good sleep.
 - **Behavior concerns or poor school performance.** Your child or adolescent may have mood swings or trouble focusing due to the poor sleep they are getting.
-

To Learn More

- Sleep Disorders Center
206-987-5072
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

How is PLMD diagnosed?

Often, the first step is testing your child. PLMD can be confirmed with an overnight sleep study. During the study, it appears most often as brief leg muscle twitches, about every 20 to 40 seconds. The twitches are usually seen in clusters in the beginning of the night. The clusters can last a few minutes to a few hours. If there are elevated Periodic Limb Movements found on overnight sleep study, or sleep disruption with leg symptoms, lab tests are ordered.

Sometimes the sleep study is skipped, and the healthcare team decides to go straight to testing the iron levels, especially if there are symptoms of Restless Legs Syndrome.

Lab tests include a complete blood cell count, iron profile and a test of iron stores. This tells us how your child's body is using the iron and if extra iron is needed.

How is it treated?

- **Iron supplements.** If your child's blood iron or iron stores are low, an iron supplement such as ferrous sulfate may be prescribed. Use of iron pills or liquid should be monitored closely by your sleep healthcare provider. We also have an intravenous (IV) iron infusion program.
- **Other medicines.** Sometimes other medicines are used to treat the movement disorder.
- **Diet changes.** We often find avoiding or limiting caffeine in soda, tea, coffee, chocolate and some medicine (like antihistamines) helps.