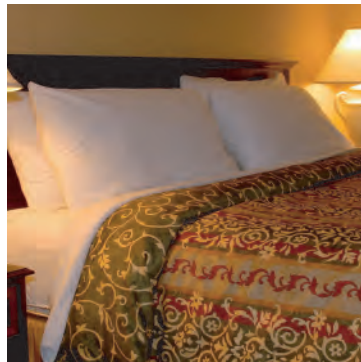


SINDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS (RLS)

El síndrome de las piernas inquietas (Restless Legs Syndrome, RLS), puede causar una sensación de picazón, hormigueo o piernas adoloridas, lo que hace que usted quiera mover las piernas. Esto puede causarle molestias para dormir o incluso estar quieto.



Limite el consumo de alcohol y cafeína.



El dormir bien le ayudara a sentirse mejor.



Pregunte a su médico en su farmacia sobre los medicamentos para el síndrome de las piernas inquietas.

En seguida le diremos que es lo que puede hacer para aliviar los síntomas del síndrome de las piernas inquietas (RLS).

- Dígale a su doctor si esta tomando cualquier tipo de medicamentos. Muchos medicamentos pueden empeorar el síndrome de las piernas inquietas (RLS).
- Limite el consumo de alcohol y cafeína ya que ambos pueden empeorar el síndrome de las piernas inquietas (RLS).
- Haga ejercicio en forma moderada.
- Relájese antes de irse a dormir. Acuéstese a la misma hora todas las noches. Levantese a la misma hora todas las mananas.
- Cuando le molesten las piernas, trate de caminar, haga estiramiento, frotese las piernas o tome un baño en agua tibia.

Pregúntele a su doctor si usted tiene un bajo nivel de fierro en la sangre.

Pregúntele a su doctor si usted necesita tomar algún medicamento para tratar el síndrome de las piernas inquietas (RLS).

Llame a su doctor si los medicamentos para el síndrome de las piernas inquietas le hacen sentir:

- Mal del estomago
- Mareo
- Sueno

Una vez que comience su tratamiento, haga una cita con su doctor para controlarse.

Su próxima visita sera el _____.

Antes de comenzar a tomar medicamentos para tratar el síndrome de las piernas inquietas (RLS) pregúntele a su doctor o en su farmacia las siguientes preguntas.

- ¿Cuanto tiempo antes de acostarme se tiene que tomar los medicamentos? _____
- ¿Debo tomarme mi medicamento antes or después de comer? _____
- ¿Por cuanto tiempo tendré que tomar medicamentos para el síndrome de las piernas inquietas (RLS)? _____
- ¿Cuales son los efectos secundarios de estos medicamentos? _____
- ¿Existen alimentos o bebidas que yo no deba comer o beber mientras estoy tratándome el síndrome de las piernas inquietas? _____
- ¿Puedo tomar mi medicamento junto con los otros medicamentos que estoy tomando? _____
- ¿Si hay advertencias en el frasco de medicinas, que significan estas?