

RECOMANACIONS EN CAS D'ÉPILEPSIA

És una malaltia crònica que es caracteritza per crisis que es desencadenen de manera inesperada per una activitat elèctrica excessiva en un grup de neurones superexcitables. Es pot evidenciar en forma de convulsions, marejos, desconexió amb l'entorn, rigidesa muscular.

RECOMANACIONS GENERALS

- Ha de conèixer la seva malaltia i el tractament. A més ha de saber què fer en cas de crisi
- Les persones del seu entorn també han de conèixer que vostè és epilèptic i què fer en cas de crisi
- Hi ha factors o situacions que precipiten que hi hagi una crisi:
 - Privació de son
 - Drogues, alcohol.
 - Espurnes de llum
 - Estrès
 - Veure la TV molt de prop
 - Consoles o videojocs: jugar durant molta estona sense descans
 - No ser regular en la presa del tractament o suspendre'l de forma brusca
- Us recomanem una vida sana, **dieta equilibrada**
- És recomanable fer **exercici físic** de forma habitual, seguint les mesures de seguretat que es detallaran en aquest mateix document.
- En cas de tenir una crisi és important registrar la durada, si sabem què l'ha precipitat ... i informar al nostre metge de totes les que hagi presentat en la propera visita
- **Mesures de seguretat generals en pacients epilèptics:**
 - A LA CUINA: Utilitza cuina d'inducció o microones, deixar els ganivets perfectament guardats en calaixos, obrir primer l'aixeta de l'aigua freda
 - A BANY: Utilitza dutxa no banyera, obrir primer l'aixeta de l'aigua freda, evitant l'aigua massa calenta. Ha d'avisar a algú que va a dutxar-se i no tancar la porta amb pestell.
 - A CARRER: portar informe clínic recent que indiqui la seva malaltia, creuar sempre pel pas de vianants i són semàfor en verd
 - A LA MAR O A LA PISCINA: no banyar-se sol i en una zona que toqui fons.
 - A CASA: No pujar-se a escales inestables, ajudar-se de passamans en pujar i baixar escales
 - CONDUCCIÓ: Per llei s'indica que no s'ha de conduir fins passat un any sense crisi. Consulti al seu metge
 - ESPORT: Evitar esports de risc (alpinisme, paracaigudisme, submarinisme ...). Preferentment fer esports col·lectius, acompanyat, amb mesures de protecció adequades (casc, peces de vestir adequades ...)
- **Epilèpsia a la dona**
 - Ha de saber que els canvis hormonals predisposen les crisis

- El tractament per l'epilèpsia pot interferir en l'acció dels anticonceptius orals
- Consulti al seu neuròleg en el moment que vulgui quedar-se embarassada.
- Ha de seguir prenent el tractament quan estigui embarassada

▪ L'epilèpsia en nens:

- Les persones de l'entorn de l'infant han de conèixer la malaltia i què fer en cas de crisi
- No recomanem tenir una actitud massa sobreprotectora. El nen ha d'anar coneixent-la malaltia i aconseguir la independència.
- Ha d'estar supervisat en activitats com el bany, nedar, i fer-ho en aigües no molt fredes i on no li cobreixi
- Els esports més recomanables són els col·lectius, i ha d'evitar els esports de risc. Són adequats el tennis, futbol, esquaix ...
- La fatiga excessiva pot predisposar una crisi
- Les recomanacions en quan a ús de videojocs i TV són les mateixes que en l'adult
- Ha de prendre el tractament de forma regular

QUÈ HEM DE FER EN CAS DE CRISI

- La durada pot ser de segons o minuts
- Hem de quedar-nos amb la persona que està tenint la crisi, garantint la seguretat, per tal que no tingui lesions
- Retirar del seu costat objectes perillosos, tallants, punxants, estufes ...
- Col·loqui alguna cosa sota el seu cap (pla i no excessivament tou)
- Giri amb cura a la persona de costat, en posició de seguretat (**fig 1**) assegurant que té les vies respiratòries lliures
- No tracti d'aturar els seus moviments convulsius immobilitzant-lo, si no corre perill.
- No ha de donar-li cap medicament ni líquid fins que no estigui conscient
- No li introdueixi res a la seva boca

DESPRÉS DE LA CRISI ANOTI LA DURACIÓ I QUE VA PASSAR ABANS I DESPRÉS DE LA CRISI



FIG1