

RECOMANACIONS EN CAS D'EPILEPSIA

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 excitable.

Es pot manifestar en forma de convulsions, marejos, desconexió amb l'entorn, rigidesa muscular.

Hi ha factors o situacions que precipiten que hi hagi una crisi:

- Privació de son
- Drogues, alcohol.
- Espurnes de llum
- Estrès
- Veure la TV massa a prop.
- Consoles o videojocs: jugar durant molta estona, sense descans
- No ser regular en la presa del tractament o suspendre'l de forma brusca

RECOMANACIONS GENERALS PER PACIENTS AMB EPILEPSIA

- Ha de conèixer la seva malaltia, què fer en cas de crisi i el tractament.
- Les persones del seu entorn també han de conèixer que vostè és epilèptic i què fer en cas de crisi.
- Us recomanem una vida sana, realitzar **exercici físic** o esport amb freqüència, **evitant el consum de drogues, tabac i alcohol**, seguir una **dieta equilibrada i hàbits de son regulars**, són recomanacions sanitàries bàsiques per tots, però especialment importants en aquest cas.
- 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: Utilitzar cuina d'inducció o microones, deixar els ganivets perfectament guardats en calaixos, obrir primer l'aixeta de l'aigua freda
 - A BANY: És preferible la 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 per dins, amb tanca.
 - AL 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 enfilar-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 haver patit cap crisi. Consulti al seu metge.
 - ESPORT: Evitar esports de risc (alpinisme, paracaigudisme, submarinisme ...). Preferentment fer esports col·lectius, acompanyat per algú, 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 , és a dir, recomanem no jugar durant molt de temps sense descans i no tenir la TV massa a prop.
- 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



FIG1. Posició lateral de seguretat

- 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