

## RECOMENDACIONES EN CASO DE EPILEPSIA

Es una enfermedad que se caracteriza por crisis que se desencadenan de forma inesperada por una actividad eléctrica excesiva en un grupo de neuronas excitables.

Se puede evidenciar en forma de convulsiones, mareos, desconexión con el entorno, rigidez muscular.

Hay factores o situaciones que pueden favorecer que se desencadene una crisis epiléptica:

- Privación de sueño.
- Drogas, alcohol.
- Destellos de luz.
- Estrés.
- Ver la TV demasiado cerca
- Consolas o videojuegos: jugar durante mucho rato, sin descanso.
- No ser regular en la toma del tratamiento o suspenderlo de forma brusca.

### RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON EPILEPSIA

- Conozca su enfermedad, qué hacer en caso de una nueva crisis y el tratamiento.
- Las personas de su entorno también deben de conocer que usted es epiléptico y qué hacer en caso de crisis.
- Un estilo de vida sano, realizando de **ejercicio físico** o deporte con frecuencia, **evitando el consumo de drogas** (incluyendo tabaco y alcohol), con una **dieta equilibrada** y unos **hábitos de sueño regulares**, son recomendaciones sanitarias básicas para todos, pero que adquieren más importancia en pacientes epilépticos.
- En caso de tener una crisis es importante registrar la duración, si podemos intuir qué la ha precipitado... e informar a nuestro médico de todas las que haya presentado en la próxima visita.
- **Medidas de seguridad generales en pacientes epilépticos:**
  - ✓ EN LA COCINA: Usar cocina de inducción o microondas, dejar los cuchillos perfectamente guardados en cajones, abrir primero el grifo del agua fría.
  - ✓ EN EL BAÑO: Usar ducha no bañera, abrir primero el grifo del agua fría, evitando el agua demasiado caliente. Debe avisar a alguien de que va a ducharse y no cerrar la puerta con pestillo.
  - ✓ EN LA CALLE: Llevar informe clínico reciente que indique su enfermedad, cruzar siempre por el paso de peatones y con semáforo en verde
  - ✓ EN MAR O PISCINA: no bañarse solo y en una zona que toque fondo.
  - ✓ EN CASA: No subirse a escaleras inestables, ayudarse de pasamanos al subir y bajar escaleras
  - ✓ CONDUCCIÓN: Por ley se indica que no se debe conducir hasta llevar sin haber tenido ninguna crisis durante un mínimo de un año
  - ✓ DEPORTE: Evitar deportes de riesgo (alpinismo, paracaidismo, submarinismo...). Preferentemente hacer deportes colectivos, acompañado, con medidas de protección adecuadas (casco, prendas de vestir adecuadas..).

- **La epilepsia en la mujer:**
  - Debe saber que los cambios hormonales predisponen las crisis.
  - El tratamiento para la epilepsia puede interferir en la acción de los anticonceptivos orales.
  - Consulte a su neurólogo en el momento que quiera quedarse embarazada.
  - Debe seguir tomando el tratamiento estando embarazada.
  
- **La epilepsia en los niños:**
  - Las personas del entorno del niño deben de conocer la enfermedad y qué hacer en caso de crisis
  - No recomendamos tener una actitud demasiado sobreprotectora. El niño debe de ir conociendo la enfermedad y lograr la independencia.
  - Debe de estar supervisado en actividades como el baño, nadar, y hacerlo en aguas no muy frías y donde no le cubra.
  - Los deportes más recomendables son los colectivos, y debe evitar los deportes de riesgo. Son adecuados el tenis, fútbol, squash...
  - La fatiga excesiva puede predisponer una crisis
  - Las recomendaciones en cuando a uso de videojuegos y TV son las mismas que en el adulto, es decir, no jugar durante mucho tiempo sin descanso y no tener la TV demasiado cerca.
  - Debe de tomar el tratamiento de forma regular.

## QUÉ DEBEMOS HACER EN CASO DE CRISIS

- La duración puede ser de segundos o minutos
- Debemos de quedarnos con la persona que está teniendo la crisis, garantizando su seguridad, de forma que no pueda tener lesiones.
- Retirar de su lado objetos peligrosos, cortantes, punzantes, estufas...
- Coloque algo bajo su cabeza (plano y no excesivamente blando)
- Gire con cuidado a la persona de lado, en posición de seguridad (**fig 1**) asegurando que tiene las vías respiratorias libres



FIG1. Posición de seguridad

- No trate de detener sus movimientos convulsivos inmovilizándolo, si no corre peligro
- No debe de darle ningún medicamento ni líquido hasta que no esté consciente
- No le introduzca nada en la boca

**TRAS LA CRISIS ANOTE LA DURACION Y QUE SUCEDIÓ ANTES Y DESPUÉS DE LA CRISIS**