

# COMO MANEJAR LA EPILEPSIA Y LAS CRISIS EPILEPTICAS

Información que lo ayudará a mantenerse seguro

La comunicación es clave para que otras personas puedan ayudarlo

## Trabaje con su médico para comprender los riesgos y trazar un plan

Obtenga respuestas para estas preguntas:

¿Qué tipo de crisis epilépticas (o epilepsia) tengo?

¿Cómo puedo prevenir las crisis epilépticas en el futuro?

¿Qué debo hacer si olvido tomar mis medicamentos?

¿Qué riesgo tengo de sufrir muerte súbita e inesperada en pacientes con epilepsia (SUDEP, por sus siglas en inglés)?

¿Qué debo hacer si tengo otra crisis epiléptica?

¿Cuáles son los efectos secundarios comunes de los medicamentos que tomo?

Si mis medicamentos no hacen efecto, ¿qué otras opciones de tratamiento tengo?

Cada año, alrededor de 1 cada 1000 personas a las que se les diagnosticó epilepsia es víctima de la SUDEP. Algunas personas corren mayor riesgo que otras. Para reducir su riesgo, trabaje con su médico para crear un plan de manejo de las crisis epilépticas que se traduzca en la menor cantidad posible de crisis.

Conéctese con otras personas que vivan con epilepsia y con crisis epilépticas

- Usted no está solo. La Fundación de Epilepsia de su localidad puede conectarlo con servicios y personas que le ofrezcan apoyo.

Hable al respecto con sus familiares, sus amigos, sus compañeros de trabajo y sus maestros.

- La mejor forma de mantenerse seguro es transmitirles a los demás cómo pueden ayudarlo si usted tiene una crisis epiléptica
- Así que... ¡sea valiente y empiece a hablar!

La depresión afecta a hasta 5 de cada 10 personas con epilepsia y con crisis epilépticas en algún momento. Si piensa que puede estar deprimido, hable con su médico.

Si está deprimido, hable con su médico. Es posible que sufra de depresión si experimenta lo siguiente:

- La vida es una lucha para usted
- Siente que nada de lo que hace está bien
- Las cosas que solía disfrutar ya no le parecen divertidas

## Trace un plan de respuesta ante las crisis epilépticas con sus familiares, sus amigos, sus compañeros de trabajo y sus maestros

Hable sobre las áreas o las actividades que podrían resultarle peligrosas

Solicítele que llamen al 911 si sucede lo siguiente:

- No vuelve a respirar con normalidad después de una crisis epiléptica
- Se lastima de alguna manera
- Tiene una crisis epiléptica en el agua
- Su crisis epiléptica dura más de 5 minutos
- Tiene una nueva crisis epiléptica inmediatamente después de la primera
- Está embarazada
- Tiene diabetes o una enfermedad grave

Convierta su hogar en un lugar

## MÁS SEGURO

### ✓ En la cocina:



Cocine con un compañero/a



Cocine siempre que pueda utilizando el microondas



Use platos irrompibles



Use platos irrompibles



Tome una ducha en lugar de un baño



Instale un tapete de goma o tiras antideslizantes en la tina o en el piso de la ducha

La SUDEP sucede más a menudo mientras la persona está durmiendo

El ahogamiento en la tina es la causa más común de muerte accidental entre las personas que tienen epilepsia y crisis epilépticas

### ✓ En la recámara:



Considere usar un monitor de alerta de crisis epilépticas o compartir la recámara para que otras personas puedan escucharlo si tiene una crisis epiléptica



Separe la cama de las paredes, los burós y otros objetos filosos o duros



Cubra los bordes duros de las mesas y otros muebles



Mantenga los pasillos y los pisos libres de cables, bancos y juguetes



No use electrodomésticos ni herramientas eléctricas cuando esté solo

## Viaje

## SEGURO



No maneje si viene sufriendo crisis epilépticas



Viaje con otra persona que esté al tanto de su condición y que pueda ayudarlo si lo necesita



Lleve siempre los medicamentos en su equipaje de mano



Lleve con usted una reserva de medicamentos en caso de que se produzca alguna demora



Pregúntele a su médico cómo tomar los medicamentos en husos horarios diferentes



Use un brazalete de alerta médica

## TOME MEDIDAS

Se sentirá más a cargo de la situación

1



**Tome los medicamentos en los horarios convenidos, todos los días—exactamente como le fueron recetados.**

Las personas con crisis epilépticas no controladas tienen un riesgo casi 40 veces mayor de morir que las personas cuya epilepsia está bajo control.

2

**Lleve un diario de salud sobre las crisis epilépticas, los resultados de los exámenes y las preguntas para su médico.**

3



**Arme y comparta su propio plan de respuesta ante crisis epilépticas**

Pídale a su médico que le dé información y compártala con sus familiares, sus amigos y sus compañeros de trabajo o sus maestros.

4

**Conozca los factores que disparan sus crisis epilépticas**

Para muchas personas, no dormir demasiado, alcohol o sentirse estresado pueden causar crisis epilépticas.



# SUDEP INSTITUTE

Visite [www.epilepsy.com](http://www.epilepsy.com) o llame al 800.332.1000 para obtener más información sobre el apoyo y los servicios disponibles en su área

Fuente: la información y las estadísticas se basan en los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

[www.cdc.gov/epilepsy](http://www.cdc.gov/epilepsy)