

## **RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON EPILEPSIA**

### **Introducción:**

La epilepsia es un trastorno neurológico crónico que se caracteriza por la aparición recurrente de crisis epilépticas. Estas crisis pueden manifestarse de diferentes maneras, desde episodios de desconexión momentánea hasta convulsiones.

Ante una crisis epiléptica es importante una buena recopilación de datos para dar la información al médico lo más detallada posible:

- ¿Qué hora del día era?
- ¿Qué estaba haciendo la persona afectada antes de la crisis?
- ¿Cuáles fueron los sucesos que condujeron a la crisis?
- ¿Sucedió la crisis sin aviso? O ¿Existieron síntomas previos o un simple desvanecimiento?
- ¿Qué hacía de forma precisa durante la crisis?
- ¿Cuánto tiempo duró la crisis?
- ¿Tiempo de recuperación?
- ¿Quién estaba presente durante la crisis?

### **Recomendaciones generales en pacientes con epilepsia:**

1. Conozca su enfermedad, qué hacer en caso de una nueva crisis y el tratamiento.
2. Las personas de su entorno también deben de conocer que usted es epiléptico y qué hacer en caso de crisis.
3. 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 con epilepsia.
4. En caso de tener una crisis es importante registrar la duración, si se puede intuir qué la ha precipitado... e informar a nuestro médico de todas las que haya presentado en la próxima visita.

## Medidas para mejorar la seguridad de los pacientes con epilepsia en sus actividades diarias:

- **EN LA COCINA**
  - Usar quemadores de inducción o el horno microondas
  - Dejar los cuchillos guardados en los cajones
  - Abrir primero el grifo de agua fría antes que la caliente
  - No planchar a temperatura muy alta
  
- **EN EL BAÑO**
  - Usar la ducha, no la bañera
  - Colocar silla de bañera
  - Abrir primero el grifo del agua fría
  - ¡No cerrarse con pestillo!
  
- **EN LA CALLE**
  - Llevar copia del informe clínico más reciente o, al menos, una hoja con la medicación
  - Cruzar siempre por los pasos de peatones y con el semáforo en verde
  
- **EN EL MAR Y LA PISCINA**
  - No bañarse solo en una piscina, siempre con vigilancia o acompañado
  - Bañarse en la zona donde pueda estar de pie
  
- **EN LA CASA**
  - No subirse a escaleras
  - Apoyarse en el pasamanos al subir y bajar escaleras
  
- **CONDUCCIÓN**
  - De manera general, no conducir vehículos de motor para uso individual hasta llevar un año sin crisis
  
- **EN EL DEPORTE**
  - Evitar practicar deportes de riesgo: submarinismo, paracaidismo, alpinismo...
  - Observar las medidas recomendadas de seguridad: casco, prendas de vestido adecuadas...

## Cómo actuar ante una crisis

- Tranquilizar al entorno y conservar la calma en todo momento
- Si se reconocen los signos y da tiempo, se puede ayudar al paciente a sentarse o tumbarse, antes de que empiece la crisis
- Hay que saber que la persona que sufre una crisis, no suele tener conciencia de lo que está sucediendo
- Gire con cuidado a la persona de lado, en posición lateral (Figura 1). Así se evita la aspiración de vómitos o saliva, ya que se asegura que tiene las vías respiratorias libres



FIG1. Posición de seguridad

- Aflojar las ropas, eliminar objetos duros o puntiagudos con los que pueda lastimarse
- No introducir los dedos ni objetos en la boca
- Controlar, pero permitir los movimientos del paciente
- Si el paciente conserva cierto nivel de conciencia, mantenerlo en un entorno seguro
- Después de la crisis dejarle descansar tumbado sobre un costado. De esta forma si tiene vómitos, saliva o flemas no pasarán a sus pulmones

Cuando se esté produciendo una crisis, es necesario observar las características de la misma, para poder referirlo con detalle al médico.

### ¿Cuándo es necesario llamar al servicio de urgencias?:

- Es la primera crisis que ha tenido en su vida
- Se ha hecho heridas durante la crisis o se ha golpeado la cabeza
- La crisis dura más de 5 minutos, o tarda en recuperar más de lo habitual
- La persona está embarazada

## **EPILEPSIA Y MUJER**

### **Embarazo**

El embarazo debe planificarse con su neurólogo.

El embarazo es un periodo en el que debe cuidarse de modo especial el control de la epilepsia y la toma de los fármacos correspondientes. No debe olvidarse de tomar el ácido fólico previsto por su médico.

El embarazo debe ser seguido en colaboración por su ginecólogo y su neurólogo. Es esencial conseguir el mejor control posible de las crisis con los mínimos fármacos, y mínima dosis eficaz.

### **Interacciones entre tratamientos hormonales y fármacos antiepilépticos**

Algunos fármacos para la epilepsia tienden a aumentar el metabolismo de los tratamientos hormonales, por lo que disminuyen la eficacia de éstos.

Algunas mujeres tienen convulsiones justo antes o durante la menstruación, por lo que en ocasiones es beneficioso tomar medicación adicional antes del periodo menstrual. La sustitución hormonal durante la menopausia puede aumentar la frecuencia de las crisis.

### **Lactancia**

No suele haber problemas para la lactancia materna pero debe preguntar siempre a su neurólogo. Conviene vigilar al bebé cuando esté lactando, ya que la medicación puede pasar a la leche y producir somnolencia en el niño.

### **Asociaciones de pacientes:**

Asociación Madrileña de Epilepsia

Teléfono: 618354707

info@amepilepsia.org