

Epilepsia: Recomendaciones que te ayudarán a vivir mejor



La epilepsia:

La epilepsia es una afección crónica del **Sistema Nervioso Central** que se manifiesta en forma de crisis inesperadas y espontáneas, debido a una actividad eléctrica excesiva de un grupo de neuronas del cerebro.





¿Qué es el Sistema Nervioso Central?

Formado por el cerebro, el cerebelo y el tronco cerebral. **Se encarga de percibir estímulos procedentes del mundo exterior, procesar la información y transmitir impulsos a nervios y músculos;** además de otras funciones cognitivas y de relación con el entorno.



Todos podemos sufrir una crisis, aún sin tener antecedentes previos de epilepsia. Tener información sobre los pasos a seguir es clave a la hora de asistir a quien la experimenta.



¿El tratamiento es para toda la vida?

En algunos casos, sí. Sin embargo, en ciertos tipos de epilepsia, si la persona no tiene crisis por un período de 2 años, se puede intentar disminuir lentamente la dosis e, incluso, suspender el medicamento. Esto sólo con la indicación y supervisión del médico tratante.

Tratamiento

El tratamiento para la epilepsia consiste en una combinación entre cambios en el estilo de vida (autocuidado) y fármacos antiepilépticos (FAEs). Existen variados tipos de FAEs y tu médico te indicará el que sea más efectivo para tu tipo de epilepsia; ya que, aunque algunos tengan buen resultado en algunos casos, pueden no ser efectivos en otros.

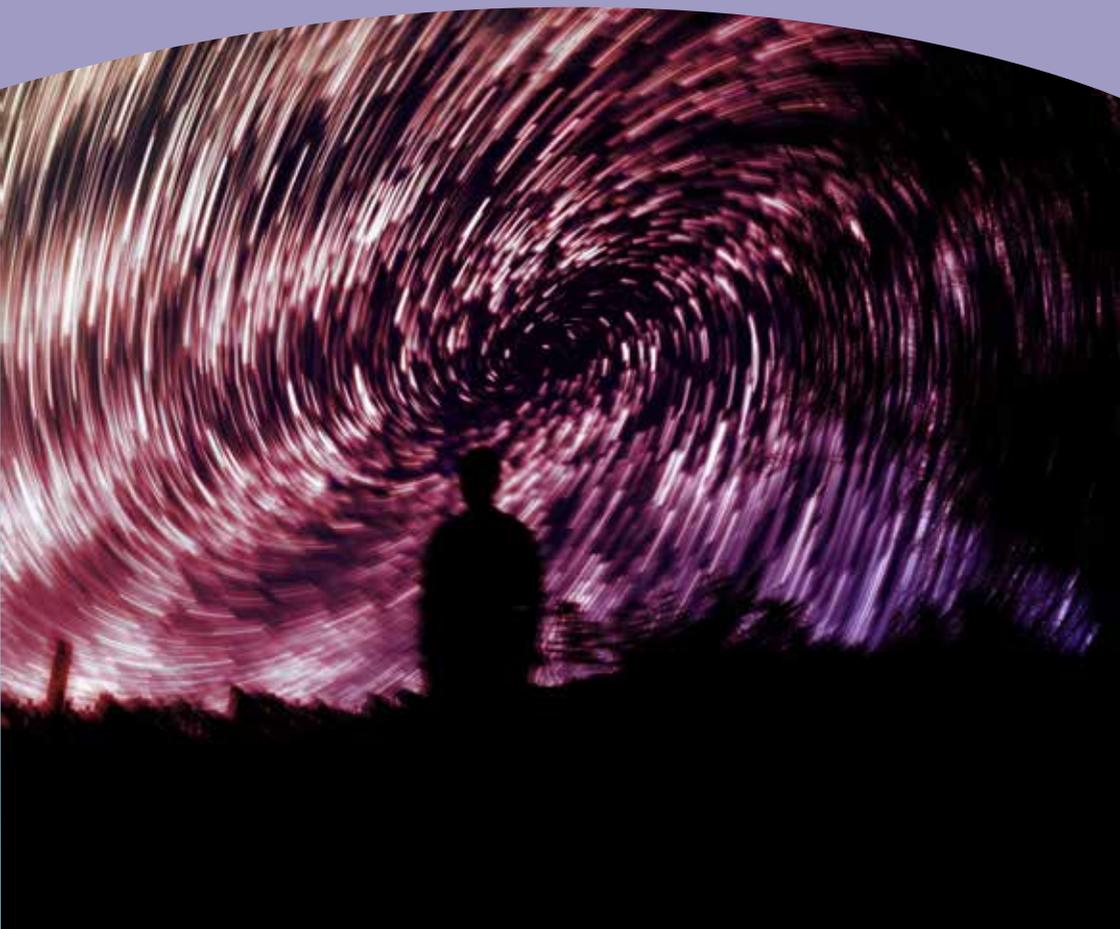
Aspectos a considerar:

- Sólo el médico tratante puede modificar las dosis y el horario de ingesta del medicamento.
- Los FAEs se deben tomar diariamente y a la misma hora.
- La interrupción brusca del fármaco puede generar crisis e, incluso, estado epiléptico.

Factores precipitantes

Dentro de los factores que pueden desencadenar crisis epilépticas, se encuentran:

- Suspender en forma brusca el medicamento o tomarlo en forma irregular.
- Privación o falta de sueño.
- Consumo de alcohol y/o drogas.
- Fiebre alta en niños.
- Factores emocionales.
- Tratamiento con otros fármacos.
- Cambios hormonales como, por ejemplo, los que ocurren durante la menstruación.
- Exposición a luces estroboscópicas (intermitentes) en epilepsias fotosensibles (4% del total de los casos).





Autocuidado

Un 70% de los pacientes puede estar libre de crisis si sigue las siguientes recomendaciones:

- Asistir regularmente a los controles médicos.
- Tomar sus medicamentos todos los días, en el horario y dosis indicada por el médico.
- No suspender ni cambiar el tratamiento sin indicación médica.
- Realizar los exámenes solicitados por el especialista.
- Dormir las horas necesarias para tener un sueño reparador.
- No consumir bebidas alcohólicas ni drogas.

¿Cuántas horas debo dormir?

Es necesario dormir las horas suficientes para lograr un descanso reparador.

Esto dependerá de la edad, pero lo recomendable es entre 7 y 10 horas.

Si trasnochas, duerme una siesta antes de salir o bien recupera las horas de sueño a la mañana siguiente.

Autocuidado

¿Cómo llevar una vida saludable?

- Lleva una alimentación sana y balanceada, libre de alcohol.
- Realiza actividad física en forma regular y practica deportes. Sólo el médico restringirá la actividad física si corresponde.
- Participa en actividades sociales de la comunidad, tu barrio, colegio, trabajo, etc.



¿Los videojuegos y la televisión producen crisis?

En la mayoría de los casos, NO. En algunos tipos de epilepsia se restringen, por indicación médica, estas actividades. Sin embargo, no es recomendable que ningún niño, con o sin epilepsia, se mantenga frente al computador o pantalla de TV por un período prolongado de tiempo.



Recomendaciones para evitar accidentes en el hogar

- Evita quemaduras por accidentes con líquidos calientes.
- Mantén las puertas de los dormitorios y baños sin llave.
- Utiliza de preferencia la ducha, no la tina.
- Las alfombras reducen los golpes en caso de caídas por crisis.
- Lleva un calendario donde anotes tus crisis.
- No nades solo. Estar acompañado te puede ayudar en caso de una crisis.
- No manejes sin la autorización de tu médico tratante.
- No se recomienda el uso de maquinaria pesada como, por ejemplo, grúas.
- Evita subirte a lugares altos y peligrosos como techos, árboles o escaleras.
- Si viajas, lleva un certificado que indique el diagnóstico y tratamiento, además de una cantidad suficiente de medicamentos.
- Informa al médico de cualquier enfermedad que presentes y los medicamentos que te hayan indicado para la misma.

Qué hacer en caso de crisis

- Mantén la calma.
- No coloques nada dentro de la boca, ni trates de abrirla a la fuerza. La lengua no se traga.
- No intentes sujetar ni reanimar a la persona. La mayoría de las crisis son breves y se produce recuperación espontánea.
- Protege la cabeza de posibles golpes poniendo ropa o un cojín debajo de ella.
- Recuesta a la persona suavemente en el suelo y despeja el área cercana para que no se golpee. Ponla de lado, especialmente su cabeza, para que pueda respirar mejor.
- Toma la hora por reloj: si la crisis dura menos de 5 minutos, no es necesario trasladar a la persona a un servicio de urgencia.

¿Cuándo acudir al servicio de urgencia?

- Si es el primer episodio.
- Si dura más de 5 minutos.
- Si se presenta una crisis después de otra, sin recuperación de consciencia.
- Si la persona no recupera el conocimiento después de 30 minutos de finalizada la crisis.
- Si la persona está embarazada.
- Si la persona se lesionó producto de la crisis.

Intenta fijarte en algunos aspectos como si hubo cambio de comportamiento antes o después de la crisis o si éstas suelen repetirse a la misma hora del día o bajo circunstancias ambientales similares.

Luego de la crisis, orienta a la persona y ofrece ayuda en el traslado a su casa o lugar de trabajo. Acompañala hasta que haya recuperado la consciencia.

No la dejes sola.



Información útil para los profesores

- El tipo de crisis que presenta el alumno.
- Si existen factores precipitantes de crisis.
- La frecuencia de las crisis.
- Medicamentos que toma el alumno.
- Si le corresponde alguna dosis durante la jornada escolar.
- Si tiene otras enfermedades.

Fono Informaciones: 600 300 1515
contacto@liche.cl
www.ligaepilepsia.cl



Twitter (@LigaEpilepsia)



Facebook
(Liga Chilena contra la
Epilepsia Oficial)



Informarnos sobre epilepsia y saber qué hacer ante una crisis es el primer paso hacia una sociedad más inclusiva, donde las personas con esta condición puedan incorporarse realmente al sistema educacional y laboral.