

## CONSEJOS EPILEPSIA

---

### ¿Cómo puedo saber si soy epiléptico?

El diagnóstico y control de la epilepsia se realiza habitualmente en la consulta del médico y/o del neurólogo. Si usted presenta una crisis epiléptica debe acudir a su médico, que después de hacerle una serie de preguntas, exploraciones y pruebas (análisis, electrocardiograma, electroencefalograma, resonancia magnética,..) le dirá si padece epilepsia. No siempre tener una crisis epiléptica significa tener epilepsia.

### ¿Qué se debe hacer ante una crisis epiléptica?

Para evitar que el paciente epiléptico se haga daño, las personas de su entorno deben saber actuar correctamente ante una crisis epiléptica:

- Observar la crisis
- No sujetarlo durante la crisis
- No intentar meterle ningún objeto en la boca por la fuerza.
- Quitar los objetos con los que pueda lesionarse.
- Si es posible, colocarlo, con cuidado, de costado para facilitar la salida de líquidos en caso de vómito.
- Desabrocharle la ropa si es ajustada.
- Dejarle que se recupere después de la crisis, durmiendo o descansando.

### ¿Qué debo hacer si soy epiléptico?

Cuando una persona es diagnosticada de epilepsia debe seguir los siguientes consejos para evitar tener una crisis epiléptica:

- No dejar el tratamiento antiepiléptico de forma brusca.
- No alterar el ritmo de sueño, sobre todo, evitar estar muchas horas sin dormir.
- No realizar ejercicio físico excesivo
- No tomar drogas ni grandes cantidades de alcohol
- Evitar el estrés físico (fiebre, quemaduras graves,..) o psíquico (ansiedad)
- Evitar los estímulos luminosos o acústicos muy intensos.
- No tomar fármacos sin consultar (antidepresivos, tranquilizantes, fármacos para la alergia,..).

### ¿Debo seguir tratamiento toda la vida?

En el anciano se aconseja el tratamiento farmacológico para toda la vida. Generalmente es suficiente con un solo fármaco. Es muy importante tomarlo como le han indicado. Es posible que el tratamiento le pueda ocasionar molestias (alteración del peso, retención de orina, depresión,..), pero no lo deje por su cuenta y consulte con su médico. Cuando ya no presente crisis epilépticas no abandone el tratamiento, significa que funciona.

### **¿Puedo conducir si soy epiléptico?**

La Legislación Española prohíbe conducir a las personas con epilepsia activa que hayan presentado crisis en el último año.

### **¿Se puede practicar deporte si me han diagnosticado epilepsia?**

Si se puede practicar deporte siempre que haya buen control de la enfermedad y debe ser con control y seguimiento médico. Se deberá evita aquellos deportes de más riesgo tales como alpinismo, buceo, deportes de contacto y se deberá practicar deporte siempre acompañado.

### **¿Soy mujer y deseo quedarme embarazada, puedo hacerlo?**

Si se puede, pero siempre con el asesoramiento antes, durante y después del embarazo del neurólogo y tocólogo correspondientes.

### **¿En la infancia se debe comunicar al colegio/guardería?**

Si, explicando el momento del proceso en el que se encuentra la enfermedad, el tratamiento que recibe y dar las indicaciones pertinentes en el caso de que sufra una convulsión.

### **¿Puede la epilepsia afectar al proceso de aprendizaje?**

Algunas convulsiones si lo pueden afectar, así como la causa de las mismas. Por otro lado los efectos secundarios de los fármacos pueden influir.

### **¿En la adolescencia es un momento difícil?**

Así es, ya que se entra en una etapa de rebeldía, con actitudes tales como abandono del tratamiento, olvido frecuente de dosis, comienzo de consumo de sustancias tóxicas, con lo que se puede perder el control de la enfermedad.

### **¿Hay algo que no pueda hacer?**

No se le dará ni renovará licencias de armas. Tampoco podrá practicar algunos deportes: caza, deportes automovilísticos y aeronáuticos, actividades deportivas subacuáticas (buceo, pesca submarina,..). No podrá donar sangre.