



# ¿Qué puedo hacer para no tener crisis?

Medidas de autocuidado en epilepsias



Tome hora:  
**610 80 00**

Gentileza de:  **Abbott**  
A Promise for Life



Afiliada a Johns Hopkins  
Medicine International para programas  
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por  
Joint Commission  
International





El autocuidado se define como la práctica de actividades que las personas realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar. Por lo tanto el autocuidado en los pacientes con epilepsias incluye la toma de los medicamentos como fueron indicados, modificar algunos estilos de vida para mejorar el control de las crisis, promoción de la seguridad física y considerar las dificultades psicosociales y laborales.

## Toma de medicamentos:

- Nunca suspenda los medicamentos en forma brusca.
- Nunca modifique dosis ni horarios sin indicación médica.
- Tome los fármacos todos los días y a la misma hora.
- En caso de viaje lleve un certificado médico y procure tener la cantidad de medicamentos suficientes.
- No cambie la formulación del fármaco sin indicación médica.

## ¿Cuánto debe dormir una persona con epilepsia?

La falta de horas de sueño puede precipitar crisis en las personas con epilepsias.

- Debe dormir el tiempo que necesite para lograr el descanso suficiente. En el adulto es un promedio de 7 a 10 horas.
- Evite el traspasar.
- En caso de dormir menos que lo habitual, recupere las horas de sueño perdido con una siesta.
- Si debe traspasar intente dormir una siesta previa.

## Calendario de crisis:

- Lleve un registro diario de las crisis. Además anote si se realizaron cambios en el tratamiento médico, si hubo algún factor gatillante de crisis y, en el caso de las mujeres en edad fértil, anote los días en que presentó menstruación.

## Alimentación:

- No consuma alcohol sin autorización médica. Evite el consumo de destilados y nunca beba hasta la embriaguez.
- Lleve una dieta saludable y balanceada. El café, bebidas cola o chocolate no se encuentran restringidos para las personas con epilepsias, puede consumirlos con moderación.

## Actividad Física:

- Puede realizar actividad física y practicar algún deporte. Sólo el médico restringirá la actividad física en caso necesario.
- Evite aquellos deportes en que existe riesgo de lesiones o crisis mientras lo practica, tales como, el buceo, andinismo, esquí, etc.

## Pantallas:

- La gran mayoría de las personas con epilepsias pueden ver televisión, usar computadoras y jugar videos juegos. Sólo un pequeño porcentaje de los pacientes tiene fotosensibilidad (3-4%), o sea, que sus crisis pueden ser activadas por algunos tipos de estímulos luminosos.
- Si tiene fotosensibilidad debe ver televisión a mínimo un metro de distancia, usar el computador y jugar video juegos con horarios limitados y siempre en una habitación iluminada. Debe utilizar lentes con filtros si va a estar expuesto a luces estroboscópicas (utilizadas en discotecas).

## Sustancias químicas:

- El consumo de drogas, (por ejemplo cocaína) aumenta la frecuencia de crisis.
- Algunos medicamentos interactúan con los antiepilépticos aumentando o disminuyendo su concentración en la sangre, por lo que siempre debe informar a su médico de los medicamentos que toma y el motivo de su indicación.

## Otras medidas de seguridad:

- Siempre nade acompañado y no deje a los niños nadar sin supervisión.
- Si va a andar en bicicleta utilice casco y rodilleras.
- Deje sin llave la puerta del baño y la de su habitación.
- No conduzca vehículos sin la autorización de su médico tratante.
- Asista regularmente a sus controles médicos y realícese los exámenes solicitados a tiempo.
- Prefiera los baños de ducha y evite utilizar el agua muy caliente.
- En caso de presentar fiebre alta, diarrea o vómitos, consulte precozmente al médico ya que estas condiciones pueden alterar el metabolismo de los fármacos antiepilépticos.
- Si tiene depresión, procure mantenerla controlada visitando regularmente a su psiquiatra y siguiendo sus indicaciones. Ya que esta condición pudiese aumentar el riesgo de presentar crisis.
- Evite los ambientes con poco oxígeno ya que aumenta el riesgo de crisis.

