

## RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES EPILÉPTICOS

- Evitar el alcohol y las drogas ya que puede desencadenar crisis.
- Dormir el tiempo suficiente y con un horario regular.
- Evitar posibles desencadenantes: insomnio, situaciones de estrés, etc.
- Llevar un calendario de crisis y una lista con los medicamentos y las dosis prescritas de los mismos.
- Es aconsejable la práctica de deporte no violento. Debe evitar toda actividad deportiva que suponga riesgo vital en caso de crisis (submarinismo, motorismo, automovilismo, escalada, etc).
- Algunas profesiones no están permitidas: piloto de compañías aéreas, conductor de vehículos pesados o de transporte público, submarinista profesional, profesor de natación, policía y bombero.
- La legislación española actual sólo permite conducir vehículos particulares a aquellos pacientes que lleven más de 1 año con sus crisis controladas.

Los medicamentos no curan las crisis epilépticas pero las controla en la mayoría de los casos. Para ello, el **paciente deberá**:

- Realizar el tratamiento de forma regular siguiendo las indicaciones de su médico.
- No abandonar jamás por su cuenta el tratamiento.
- Antes de modificar un tratamiento consultar con su médico.
- Si se olvida una toma debe recuperarla en cuanto se dé cuenta del olvido. Siempre debe comunicar al médico cualquier otro tratamiento que esté tomando en relación con otra enfermedad.
- Aquellas mujeres que utilicen, o quieran utilizar, anticonceptivos orales deben consultar con su neurólogo y su ginecólogo.

### ¿QUÉ SE DEBE HACER ANTE UNA CRISIS?

- Tender al paciente sobre una superficie no dura y sin aristas que le puedan lesionar durante las convulsiones; ladearle la cabeza para evitar la aspiración de vómitos o saliva. No intentar detener la crisis.
- No intentar introducir nada duro, ni nuestro dedo, en la boca del paciente; no es cierto que pueda tragarse la lengua.
- No intentar reanimar al paciente a no ser que deje de respirar una vez terminada la crisis.
- Observar las características de las crisis controlando su duración para explicarlo con detalle al médico.
- Si la crisis se prolongara más de 5 minutos se deberá pedir ayuda para proceder a un control hospitalario.