

Manejo De Actividades Diarias Y Toma De Medicamentos Anticonvulsivos

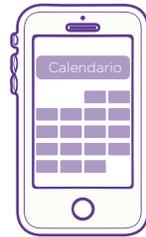


Para muchas personas es difícil controlar su vida y epilepsia al mismo tiempo. Por ejemplo, tomar su medicamento anticonvulsivo todos los días, puede ser difícil porque interfiere con las cosas que uno quiere hacer. Por esta razón, encontrar formas de balancear el cuidado de epilepsia y cuidado personal es importante para vivir una vida sana y plena.

Consejos para facilitar actividades diarias y la toma de medicamentos anticonvulsivos

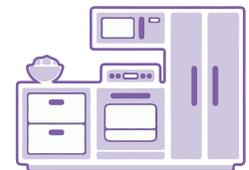
Planee con tiempo

- Puede ser difícil encontrar tiempo para tomar medicamentos cuando no se planea a tiempo.
- Planifique cuándo va a tomar sus medicamentos. Siga siempre los consejos de su médico sobre cuándo y cómo tomar sus medicamentos. Si tiene problemas para tomar su medicamento, dígaselo a su médico de inmediato.
- Si hay algo que interfiere con su toma de medicamentos piense en una solución.



Facilite el acceso a sus medicamentos anticonvulsivos

- Coloque los medicamentos en un lugar fácil de encontrar. En casa, piense en lugares seguros, accesibles, y fáciles de ver (por ejemplo, encima del repostero en la cocina, estante en el baño).
- Si tiene que tomar medicamentos cuando este fuera de casa, considere utilizar un llavero especial o un pastillero que sea fácil de llevar con usted.
- Incluya la toma de medicamentos en su rutina; algo que haga a la misma hora todos los días. Por ejemplo, tomar su medicamento al lavarse los dientes o al acostarse.



Pida apoyo a sus amigos y familiares

- Su familia y amigos pueden ayudarle a controlar las crisis y epilepsia.
- Está bien pedir ayuda a su familia y a amigos para lo siguiente:
 - Recoger sus medicamentos en la farmacia.
 - Sentirse bien al tomar los medicamentos delante de los demás.
 - Recordarle que debe tomar sus medicamentos cuando esté ocupado.



Pida apoyo a sus amigos y familiares

- Adaptar su medicamento a sus actividades normales.
- Facilitar el horario de los medicamentos.
- Cambiar la hora de la toma de sus medicamentos para adaptarla a su horario escolar, laboral o de vida.

