

# Un Ambiente Seguro en Caso de Crisis Epilépticas



Dependiendo del tipo de crisis que tengan, las personas con epilepsia se pueden caer o lastimarse de diferentes formas. Pueden cortarse, quemarse, golpearse o tener moretones. También pueden ocurrir daños mayores, especialmente si alguien se cae y no se da cuenta de lo que está sucediendo alrededor.

Éstas son algunas sugerencias generales que pueden ayudar a disminuir el riesgo de daños. Primero hable con su proveedor de salud sobre el tipo de crisis epilépticas que usted padece y sobre sus riesgos. Luego observe donde podría estar al ocurrir una crisis y que riesgos existen en su hogar, lugar de trabajo, centro de estudios o área de juegos. También ponga atención a su estilo de vida. Por ejemplo, ¿qué tipo de actividades le gusta hacer? Luego vea las siguientes sugerencias y advierta cuales tienen sentido para mantenerle a salvo y así prevenir daños o accidentes.



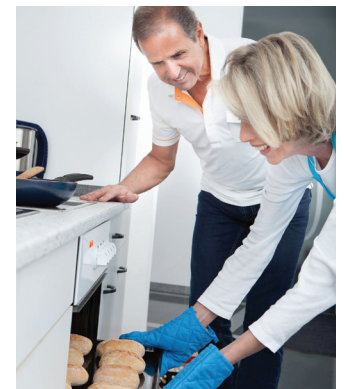
## Seguridad en el hogar

### Prevención de ahogamientos y de daños causados por resbalones y caídas en el baño:

- Tome duchas en vez de bañarse en tinas.
- No cierre la puerta del baño con llave. Asegúrese de que alguien permanezca cerca de usted por si llega a sufrir una crisis epiléptica mientras se está bañando.
- Instale su puerta de manera que abra hacia afuera, no hacia adentro. De esta manera alguna persona puede entrar fácilmente en caso de que usted necesite ayuda.
- Utilice vidrio de seguridad en sus espejos y en las puertas de la ducha.

### Tenga cuidado al cocinar:

- Compre comida que ya ha sido rebanada para no tener que utilizar cuchillos cuando esté solo(a).
- Utilice el microondas en vez de la estufa cuando se encuentre solo(a) en casa.
- Si utiliza una estufa, use las hornillas traseras para prevenir que se derramen comidas calientes.
- Utilice guantes de cocina largos y gruesos para sacar comida del horno.
- Trate de no cargar platos calientes. Trate de deslizarlos sobre el mostrador o utilice una carretilla.
- Utilice tazas con tapaderas para las bebidas calientes.
- Utilice platos, tazas, y utensilios de cocina irrompibles.



### Manténgase a salvo de quemaduras y de incendios

- Asegúrese de que alguien esté cerca al utilizar la estufa, la parrilla o la chimenea.
- Planche la ropa o encienda velas solamente si alguien está con usted.
- Use artefactos de cocina que se puedan apagar automáticamente.
- Coloque protectores en frente de los radiadores, calentadores y chimeneas. Sólo utilice calentadores que no puedan volcarse.
- Revise sus alarmas de humo mensualmente apretando el botón de prueba.

### Manténgase a salvo mientras duerme:

- Duerma en una cama que esté a una altura baja con relación al piso por si tiene una crisis durante la noche.
- Considere utilizar un dispositivo de alerta de ataques para que alguien pueda escuchar si tiene una crisis.
- Si sufre de sacudidas durante una crisis, aparte su cama de otros muebles o de la pared para no lastimarse durante el episodio.
- Duerma sobre su espalda o sobre su costado; evite dormir boca abajo.

### Prevenga lesiones por caídas:

- Recoja o guarde los objetos con los que se podría tropezar, tales como cables, juguetes o zapatos.

- Guarde las cosas que utiliza con frecuencia donde los pueda alcanzar fácilmente.
- Coloque almohadillas en los muebles que tengan bordes afilados o compre muebles con bordes redondeados o suaves.
- Instalen pisos suaves tales como alfombras con acolchonamiento grueso.
- Utilice “alfombrado para exteriores” en superficies duras tales como las escaleras o los cobertizos.

#### **Trabaje con seguridad en exteriores:**

- Utilice una podadora de césped que se detenga al soltar la agarradera.
- Asegúrese de que las herramientas eléctricas tengan guardas de seguridad y que dejen de funcionar al soltarlas.
- Siempre utilice gafas, calzado y guantes protectores.

## Seguridad y cuidado de los hijos

Usted padece de crisis epilépticas y tiene un hijo(a). ¿Cómo funcionará esto? Usted no puede evitar pensar “¿Qué sucedería si tengo una convulsión mientras estoy cuidando a mi bebé?”

Esta es una pregunta normal y debe hablar sobre ella con sus seres queridos y con el personal de salud. Luego desarrolle un plan para que su hogar sea seguro para su familia y considere estas sencillas sugerencias que le brindamos para que su vida sea más fácil.

Recuerde, lo que usted necesita hacer depende del tipo y del número de crisis epilépticas que usted tenga, así que hable con su doctor o enfermera. Si tiene crisis epilépticas frecuentes, especialmente con pérdida de la conciencia, considere tener una persona que le pueda ayudar mientras cuida su bebé.

- Cuando convierta su casa en un lugar “a prueba de niños”, tal como lo hacen otros padres, dé un paso más adelante. Acuéstese sobre el piso y piense en lo que sucedería si se cayera. ¿Qué la/lo lastimaría a usted o a su bebé si se cayera?
- Siéntese en medio de la cama, sobre el sofá, o en el piso mientras carga o le da de comer a su bebé.
- Cambie pañales, vista o bañe al bebé usando un cambiador portátil en el suelo.
- Sujete al bebé cómodamente en una carriola con descansos o en un asiento para bebés cuando lo alimente.
- Cuando esté solo(a) en casa utilice un corralito o un patio de juego con puertas y portón. Si no se siente bien coloque el bebé en esta área cerrada.
- Mantenga las cosas para bebé en cada piso de la casa para evitar subir y bajar escaleras frecuentemente.
- No cargue líquidos calientes u objetos peligrosos cuando esté cerca del bebé.
- Si sus crisis epilépticas son sensibles a la falta de sueño, pida ayuda para alimentar al bebé durante la noche.
- Siempre mantenga su medicamento para la epilepsia (así como otros medicamentos) adonde los niños no los puedan alcanzar.
- Cuando camine fuera de casa con un niño que pueda extraviarse, considere utilizar una correa de seguridad para mantenerlo cerca en caso de que usted tenga una crisis.
- Si usted siente una advertencia de que viene una crisis, recuéstese sobre su costado y sobre una superficie suave.
- Lleve un teléfono celular consigo, aún en casa, para llamar por si necesita ayuda.



## Hablar con los niños sobre las crisis epilépticas

Algún día, a medida que su hijo(a) crezca, preguntará sobre las crisis epilépticas que usted padece. Utilice lenguaje sencillo para explicarle. Dígame que usted estará bien pero que en ciertas ocasiones necesitará ayuda. Muéstrole cómo contactar a otro adulto para que pueda ayudar o enséñele cómo llamar el número de emergencias (911) en caso de que usted no se despierte después de una crisis. Si usted se mantiene tranquilo(a), su hijo(a) también lo estará. A medida que su hijo(a) crezca, tendrá más preguntas para usted. Utilice información apropiada de acuerdo a la edad para enseñarle a su familia sobre las crisis epilépticas y cómo pueden ayudar.