

Mejore el Control de Sus Crisis

Tome sus medicamentos como indicado

Puede ser difícil recordar tomar sus medicamentos diariamente. A veces los horarios para tomar los medicamentos son complicados y difíciles de seguir, especialmente si hay que tomarlos varias veces al día. Si usted es nuevo experimentando crisis epilépticas, hable con su proveedor de salud sobre sus medicamentos y cuáles son las expectativas. Usted querrá saber los detalles de lo que toma, con qué frecuencia, cuándo y por qué. Usted también necesitará aprender algunas nuevas habilidades, tales como tomar los medicamentos de manera segura y consistente. Por ejemplo:

- Revisar sus medicamentos y el tamaño de las pastillas para saber si es la correcta y en la dosis correcta.
- Seguir instrucciones especiales de los diferentes tipos de medicamentos para las crisis epilépticas.
- Establecer horas para tomar los medicamentos como lo indique su médico o enfermera.
- Reconocer los efectos secundarios y cuándo llamar al personal médico.
- Hacerse exámenes de sangre de ser necesario.
- Monitorear si los medicamentos están funcionando.

Precipitantes de crisis

Algunas personas encuentran que algunas situaciones, hábitos, problemas de salud o medicamentos pueden afectar sus crisis epilépticas. Por ejemplo, no dormir bien o tener demasiado estrés pueden provocar que una persona tenga mayores probabilidades de tener una crisis. Dejar de tomar una dosis del medicamento puede predisponer a más crisis y es una causa común de descompensación y emergencias.

Cuando a usted se le diagnostica epilepsia por primera vez, es importante fijarse cuando es que ocurre una crisis y si se puede identificar algún precipitante. Algunos ejemplos de precipitantes para las crisis epilépticas incluyen:

- Olvidar dosis del medicamento o dejar de tomarlo repentinamente
- No dormir lo suficiente o no tener una buena calidad de sueño
- Estrés
- Contraer otro tipo de enfermedad o tener fiebre
- Luces centelleantes en las personas que son foto sensitivas
- Ciclos menstruales u otros cambios hormonales
- Uso de alcohol o drogas (mucho alcohol puede predisponer a una persona a tener crisis, especialmente al siguiente día de haber bebido).
- Algunos medicamentos recetados o de venta libre
- Algunos productos herbarios o suplementos



- Niveles bajos de ciertos minerales o sustancias en el cuerpo (por ejemplo, niveles bajos de sodio o sal, magnesio o calcio).

¿Qué hago acerca de los precipitantes de crisis?

Si usted observa que hay cosas que podrían desencadenar sus crisis, lleve registro y observe la frecuencia en que eso ocurre. Si esos precipitantes aparecen antes de las crisis, entonces es tiempo de considerar hacer algún cambio y evitarlos. ¿Puede usted cambiar su estilo de vida? ¿Puede evitar esos precipitantes?

Comparta sus observaciones con su equipo de salud y converse acerca de lo que usted puede hacer para prevenir o para reducir su riesgo de crisis.

Enfóquese en su bienestar integral. Tener rutinas diarias saludables también puede ayudarle a mejorar el control de las crisis. Estas son algunas cosas que pueden ayudarle:

- Mantener un patrón de sueño regular – acostarse y levantarse a la misma hora cada día.
- Beber suficientes líquidos y permanecer hidratado.
- Ponga atención a su salud emocional.
- Coma a horarios regulares y lleve una dieta saludable.
- Tenga un sistema fuerte de apoyo de familiares y amigos.
- Haga ejercicio de manera segura; evite sobrecalentarse, agotarse o deshidratarse.
- Busque formas de manejar el estrés –hable con otros; ¡Brinde y pida apoyo!
- Lleve un diario de crisis – uno como Mi Diario de Crisis (My Seizure Diary) o un diario en papel para ayudarse a registrar sus progresos.



Si usted nota cosas que podrían precipitar sus crisis, lleve registro y observe la frecuencia en que eso ocurre. Si esos precipitantes aparecen antes de las crisis, entonces es tiempo de ver si puede hacer algún cambio y evitarlos.

Manejando el estrés

Muchas personas con epilepsia piensan que el estrés emocional afecta sus crisis. Puede ser también que el estrés afecte su sueño, su alimentación o cómo se siente en general. Algunas personas se dan cuenta que en ocasiones se sienten asustadas, preocupadas, tristes o deprimidas independientemente a sus crisis. Estos son algunos puntos para pensar:

- Hable sobre lo que siente con las personas que le proveen cuidados de salud. Hágales saber si usted está teniendo cambios en su estado de ánimo.
- Pruebe hacer respiraciones profundas, meditación, ejercicio y otras maneras de ayudarse a relajar y controlar su estrés.
- Hable con su médico si usted está teniendo problemas para dormir. Los problemas del sueño pueden desencadenar crisis o pueden ser el síntoma de algo más.
- Si sus cambios de ánimo continúan o duran más de unas pocas semanas, hable con su médico y pida ayuda.

Ciclos menstruales

Aproximadamente la mitad de las mujeres en edad reproductiva que padecen epilepsia, reportan tener más crisis en días alrededor o durante su período menstrual. Llevar un registro de cuándo ocurren las crisis puede ayudar a las mujeres a encontrar si hay alguna conexión. Hable con su equipo médico acerca de un monitoreo de sus hormonas y otros problemas de salud. Para algunas mujeres, éstos puede ayudar de alguna manera a mejorar su control de crisis.

Luche por el control de las crisis

El obtener el mejor control de crisis posible es un paso para mejorar su salud y para reducir el riesgo de muerte súbita en epilepsia (SUDEP por sus siglas en inglés). No se rinda ni se conforme con una vida con crisis continuas. Sea proactivo y acuda a un especialista en epilepsia, si usted todavía está teniendo crisis o efectos secundarios de los medicamentos.

Algunas personas con ciertos tipos de epilepsia se les hace muy difícil controlar sus crisis. También pueden tener otros problemas que afectan su capacidad para moverse, sentir, pensar, hablar y hacer otras cosas. Estos otros problemas a menudo se denominan comorbilidades y pueden dificultar el manejo de la epilepsia. Ser atendido en un centro integral de epilepsia puede ayudar a buscar todas las opciones para mejorar el control de las crisis y prevenir que la epilepsia afecte su salud y calidad de vida.

