

MSIE es Muerte Súbita Inesperada en Epilepsia



SUDEP por sus siglas en inglés para **S**udden **U**nexpected **D**eath in **E**pilepsy

- MSIE es la muerte repentina e inesperada de una persona con epilepsia.
- Aunque es rara, sucede en 1 de cada 1,000 personas con epilepsia. El riesgo en niños puede ser menor.
- Una manera de disminuir el riesgo es tener la menor cantidad de crisis epilépticas como sea posible.

Conozca su riesgo de MSIE

Puede ocurrir en cualquier momento y con cualquier tipo de crisis.

Ocurre más frecuentemente en personas con

- Crisis tónico-clónicas
- Crisis descontroladas
- Crisis nocturnas



Atrevase a tomar control

- **Tomar sus medicamentos a tiempo, cada día – exactamente como se recetaron.**
Las personas cuyas crisis epilépticas no son controladas tienen casi 40 veces más probabilidades de muerte que aquellas cuya epilepsia está bajo control.
- **Mantenga un diario de las crisis epilépticas, resultados de exámenes y preguntas para su proveedor de salud.**
- **Conozca los factores desencadenantes para sus crisis epilépticas.**
Para muchas personas, no dormir lo suficiente, tomar demasiado alcohol, o sentirse estresado(a) puede desencadenar más crisis epilépticas.
- **Diseñe y comparta su propio Plan de Respuesta Para Crisis Epilépticas.**
Obtenga la información de su médico y compártala con su familia, amigos, compañeros de trabajo o maestros. Hablen con su médico, familia y amigos sobre cómo pueden mejorar su seguridad durante la noche.



Aprenda a mantenerse seguro

- Si tiene ataques en la noche, hable con su equipo de salud sobre su seguridad.
- Tenga a alguien que lo cuide después de un ataque epiléptico o comparta dormitorio.
- Pregúntele a su equipo de salud sobre dispositivos de alerta de ataques epilépticos y como obtener ayuda después de una crisis.

Hable con su equipo de profesionales de la salud sobre la SUDEP

Obtenga las respuestas a estas preguntas:

- ¿Cuál es mi riesgo de MSIE?
- ¿Qué debería hacer si tengo otra crisis?
- ¿Cómo puedo prevenir que sucedan más crisis epilépticas?

- ¿Existen otras maneras de controlar las crisis epilépticas y de reducir mi riesgo de MSIE?
- ¿Qué debo hacer para reducir mi riesgo de SUDEP si tengo crisis epilépticas durante la noche?
- ¿Debería considerar utilizar algún dispositivo para avisarle a alguien que estoy teniendo una crisis?
- ¿Debería considerar compartir habitación?
- ¿Qué más debería yo saber?

Algunas otras condiciones de salud pueden aumentar su riesgo de morir o de lastimarse durante o después de una crisis. Vea a su médico primario para chequeos regulares a fin de ayudar a mantener una buena salud.

Dígale a su familia y a sus amigos sobre la epilepsia y sobre la MSIE

- Sus amigos y sus familiares se preocupan por usted, así que infórmeles sobre sus riesgos.
- Asegúrese de que ellos sepan sobre los Datos para Mantenerte Seguro y cuando deben llamar al 911. Aprenda más en epilepsy.com/safetyfacts



Su meta es cero

Obtener el mejor control posible de sus crisis epilépticas es uno de los pasos hacia la disminución del riesgo de la MSIE. Que su meta sea cero crisis epilépticas, significa que debe seguir intentándolo. Algunas personas pueden llegar a tener un control completo de las crisis epilépticas con los tratamientos disponibles. Otros, especialmente los que padecen una forma compleja de epilepsia o un tipo que no responde al medicamento, puede ser que nunca logren tener cero crisis. Si ésta última es su situación, aun así, no debería darse por vencido. Es muy importante para usted y para su familia hacer todo lo posible para disminuir sus riesgos – disminuir el riesgo de crisis epilépticas, crisis epilépticas severas o largas, desencadenantes y complicaciones potenciales. Hay muchas estrategias que pueden variar de una persona a otra; aquí le damos 4 importantes con las que puede comenzar:

- **Tome los medicamentos tal como se le recetaron** – las cantidades consistentes y regulares de los medicamentos son clave para que funcionen bien contra las crisis epilépticas.
- **Duerma lo suficiente** – no dormir lo suficiente o una pobre calidad de sueño son un factor desencadenante para las crisis epilépticas.
- **Limite el consumo de alcohol** - consumir demasiado alcohol puede hacer que una persona esté más propensa a tener crisis epilépticas, especialmente al día siguiente de haber bebido. Algunos medicamentos para las crisis epilépticas pueden reducir su tolerancia al alcohol y puede emborracharse con mayor facilidad.
- **Esmérese por detener las crisis epilépticas** – no se dé por vencido(a) y no se conforme con una vida con crisis epilépticas a repetición. Sea proactivo(a) y visite un especialista en epilepsia si aún está teniendo crisis epilépticas o efectos secundarios debido a los medicamentos.

