

# Un entorno seguro para las crisis epilépticas



En función del tipo de crisis epiléptica, las personas pueden caerse o lesionarse de diversas maneras. Pueden producirse cortes, quemaduras, golpes y magulladuras. También pueden producirse lesiones más graves, sobre todo si alguien se cae y no es consciente de lo que ocurre a su alrededor.

Se presentan aquí algunos consejos generales que pueden ayudar a disminuir el riesgo de lesiones. En primer lugar, hable con su proveedor de atención médica sobre su tipo de crisis epilépticas y sus riesgos. A continuación, analice dónde puede encontrarse al producirse una crisis epiléptica y qué riesgos se presentan en su casa, su trabajo, la escuela o la zona de juegos. También hay que tener en cuenta el estilo de vida. Por ejemplo, ¿qué tipo de actividades le gusta hacer? A continuación, lea los siguientes consejos y compruebe qué tiene sentido para usted para mantenerse seguro y evitar lesiones o accidentes.



## Seguridad en el hogar

### Evite los ahogamientos y las lesiones por resbalones y caídas en el baño:

- Dúchese en lugar de bañarse.
- Deje la puerta del baño sin cerrar. Asegúrese de que haya alguien cerca por si sufre una crisis mientras se ducha.
- Cuelgue la puerta del baño de forma que se abra hacia fuera, no hacia dentro. De este modo, alguien podrá entrar fácilmente si necesita ayuda.
- Utilice vidrio de seguridad para los espejos y las puertas de las duchas.

### Tenga cuidado al cocinar:

- Consiga alimentos precortados para no tener que usar cuchillos cuando esté solo.
- Utilice el microondas en lugar de la estufa cuando esté solo en casa.
- Si utiliza una estufa, haga uso de los quemadores traseros para evitar que se derramen los alimentos calientes.
- Utilice guantes de cocina largos y gruesos para sacar los alimentos del horno.
- Intente no llevar platos calientes. Intente deslizarlos por un mostrador o utilice un carrito.
- Utilice tazas con tapa para las bebidas calientes.
- Utilice platos, tazas y utensilios de cocina irrompibles.



### Manténgase a salvo de quemaduras e incendios:

- Asegúrese de que haya alguien cerca cuando use la estufa, las parrillas o la chimenea.
- Plancha la ropa o encienda velas solo cuando haya alguien con usted.
- Busque aparatos que tengan interruptores de apagado automático.
- Coloque protectores delante de los radiadores, los calefactores y las chimeneas. Utilice solo calefactores que no puedan volcarse.
- Compruebe sus detectores de humo una vez al mes pulsando el botón de prueba.

### Manténgase seguro mientras duerme:

- Duerma en una cama baja si tiene crisis epilépticas por la noche.
- Considere la posibilidad de utilizar un dispositivo de alerta de crisis epilépticas para que alguien sepa si tiene una crisis y pueda vigilarle.
- Si tiene movimientos de sacudida durante una crisis, aleje la cama de los muebles o de la pared para no lesionarse durante la crisis.
- Duerma de espaldas o de lado; no duerma boca abajo.

**Prevenga las lesiones por caídas:**

- Recoja o guarde las cosas con las que podría tropezar, como cables, juguetes o zapatos.
- Guarde las cosas que utiliza a menudo donde pueda alcanzarlas fácilmente.
- Ponga acojinamiento en los muebles con bordes afilados o compre muebles con bordes redondeados o suaves.
- Instale suelos blandos, como alfombras con un acojinamiento grueso.
- Utilice una “alfombra de exterior” suave en superficies duras como escaleras o terrazas.

**Trabaje con seguridad en el exterior:**

- Utilice un cortacésped que se detenga al soltar la manivela.
- Asegúrese de que las herramientas eléctricas tengan protecciones de seguridad y que dejen de funcionar si las suelta.
- Utilice siempre gafas, calzado y guantes de protección.

## Safety and parenting

Tiene crisis epilépticas y tiene un hijo. ¿Cómo funciona esto?

No puede evitar preguntarse: “¿Qué sucede si sufro una crisis mientras cuido al bebé?”.

Se trata de una pregunta normal y debería hablar de ella con sus seres queridos y su equipo de atención médica. A continuación, desarrolle un plan para que su casa sea segura para su familia. Pruebe estos consejos de crianza sencillos para hacerle la vida más fácil.

Recuerde que lo que necesita hacer puede variar según el tipo y el número de crisis epilépticas que tenga, así que hable de estas ideas con su médico o su enfermera. Si tienes crisis epilépticas frecuentes, especialmente con pérdida de conciencia, considere la posibilidad de que alguien le ayude mientras cuida a su bebé.

- Al instaurar medidas de seguridad para niños en su casa, tumbese en el piso y piense qué sucedería si se cayera. ¿Qué podría hacerle daño a usted o a su bebé?
- Siéntese en el centro de la cama, en el sofá o en el suelo cuando coja o alimente a su bebé.
- Cambie, vista y bañe con una esponja al bebé utilizando un cambiador portátil en el suelo.
- Sujete al bebé cómodamente en una silla de paseo con descansos o en un asiento para bebés al alimentarlo.
- Cuando esté solo en casa, utilice un corralito o un patio de juegos con puertas y verja. Si no se encuentra bien, acueste al bebé en esta zona cerrada.
- Guarde artículos del bebé en cada nivel de la casa para evitar subir escaleras.
- No acerque líquidos calientes ni objetos peligrosos al bebé.
- Si sus crisis epilépticas son sensibles a la privación de sueño, utilice ayuda para alimentar al bebé por la noche.
- Guarde siempre los medicamentos para la epilepsia (y otros medicamentos) donde los niños no puedan alcanzarlos.
- Cuando salga a pasear con un niño que puede deambular, considere la posibilidad de utilizar un arnés de seguridad para mantener a su hijo cerca en caso de que sufra una crisis.
- Si siente una advertencia o una crisis, tumbese de lado sobre una superficie blanda.
- Lleve consigo un teléfono móvil, incluso en la casa, para pedir ayuda en caso de necesidad.



## Cómo informar a los niños sobre las crisis epilépticas

Algún día, cuando su hijo crezca, es posible que le pregunte sobre sus crisis. Utilice un lenguaje sencillo para explicarle las cosas. Dígale que se pondrá bien, pero que a veces puede necesitar ayuda. Enséñele a procurar la ayuda de otro adulto o a llamar al 911 si no usted no despierta después de una crisis. Si usted está tranquilo, su hijo también lo estará. A medida que su hijo crezca, tendrá más preguntas para usted. Utilice información apropiada para cada edad para enseñar a su familia acerca de las crisis epilépticas y cómo pueden ayudarle.

**Visite [epilepsy.com/safety](https://www.epilepsy.com/safety) para obtener más información sobre seguridad.**