

Mejorar el control de las crisis epilépticas



Tomar la medicación según lo prescrito

Tomar medicamentos a diario puede ser difícil de recordar. A veces, los horarios de los medicamentos son complejos y difíciles de seguir, sobre todo si los medicamentos se toman muchas veces al día. Si es la primera vez que toma un medicamento, hable con su proveedor de atención médica sobre sus medicamentos y lo que se espera de ellos. Asegúrese de conocer los detalles de lo que toma, con qué frecuencia, cuándo y por qué. También tendrá que aprender algunas habilidades nuevas, como la forma de tomar los medicamentos de forma segura y constante. Por ejemplo:

- Verificar los medicamentos y el tamaño de las píldoras para saber si la dosis es correcta y adecuada.
- Seguir las instrucciones especiales para las diferentes presentaciones de medicamentos anticonvulsivos.
- Establecer los horarios para tomar los medicamentos según lo prescrito por su médico o su enfermera.
- Reconocer los efectos secundarios y cuándo llamar a su proveedor de atención médica.
- Realizarse análisis de sangre si es necesario.
- Realizar un seguimiento para corroborar que los medicamentos estén funcionando.

Desencadenantes de las crisis epilépticas

Algunas personas descubren que ciertas situaciones, hábitos, problemas de salud o medicamentos pueden tener un impacto sobre sus crisis epilépticas. Por ejemplo, no dormir bien o tener demasiado estrés puede hacer que algunas personas sean más propensas a sufrir una crisis epiléptica. Saltearse las dosis de la medicación anticonvulsiva hace que sea más probable que se produzcan más crisis epilépticas y es una causa común de crisis y urgencias.

Cuando se le diagnostica epilepsia por primera vez, es importante que observe cuándo se produce la crisis y si se puede identificar algún desencadenante.

Algunos ejemplos de factores desencadenantes de las crisis son:

- Saltearse la toma de medicamentos para las crisis epilépticas o suspender la toma repentinamente
- No dormir lo suficiente o no tener un sueño de calidad
- Estrés
- Sufrir otra enfermedad o tener fiebre
- Luces intermitentes en personas fotosensibles
- Ciclos menstruales u otros cambios hormonales
- Consumo de alcohol o drogas (el exceso de alcohol puede aumentar la propensión de una persona a las crisis epilépticas, especialmente el día después de haber bebido).
- Determinados medicamentos recetados o de venta libre
- Algunos productos o suplementos a base de hierbas
- Niveles bajos de ciertos minerales o sustancias en el cuerpo (por ejemplo, niveles bajos de sodio o sal, magnesio o calcio).



¿Qué hago con los desencadenantes?

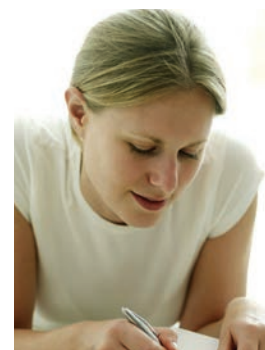
Si logra identificar cosas que cree que pueden contribuir a las crisis epilépticas, realice un seguimiento de las mismas a lo largo del tiempo y observe la frecuencia con la que se producen. Si suelen ocurrir antes de las crisis epilépticas, entonces es el momento de ver si puede cambiar o evitar el desencadenante. ¿Puede cambiar su estilo de vida?

¿Evitar el desencadenante?

continued on pg 2

Comparta sus observaciones con su equipo de atención médica y hable de lo que puede hacer para prevenir o disminuir el riesgo de crisis epilépticas de esta manera. Concéntrese en su bienestar en general. Tener unas rutinas diarias saludables también puede ayudar a mejorar el control de las crisis epilépticas. Se presentan aquí algunas de las cosas que pueden ayudar:

- Mantenga un patrón de sueño regular: acuéstese y levántese a la misma hora cada día.
- Beba mucho líquido y manténgase hidratado.
- Preste atención a su salud emocional general.
- Coma regularmente y lleve una dieta saludable.
- Cuento con un fuerte sistema de apoyo de la familia y los amigos.
- Haga ejercicio de forma segura; evite sobrecalentarse, fatigarse o deshidratarse.
- Observe cómo afronta el estrés: hable con otras personas, dé y reciba apoyo.
- Lleve un diario de crisis epilépticas -como My Seizure Diary o un diario impreso- que lo ayudará a comprobar su progreso.



Si detecta cosas que entiende que pueden afectar las crisis epilépticas, realice un seguimiento a lo largo del tiempo y observe la frecuencia con la que se producen. Si se producen con frecuencia antes de las crisis, entonces es el momento de establecer si puede cambiar o evitar el desencadenante.

Manejar el estrés

Muchas personas con epilepsia piensan que el estrés emocional puede afectar sus crisis epilépticas. O tal vez el estrés pueda afectar su forma de dormir, comer o sentirse en general. Algunos pueden notar momentos en los que se sienten asustados, preocupados, tristes o deprimidos aparte de sus crisis. Algunos consejos para reflexionar:

- Hable de cómo se siente con sus proveedores de atención médica. Notifíqueles si su estado de ánimo cambia.
- Pruebe la respiración profunda, la meditación, el ejercicio u otras formas que le ayuden a relajarse y a controlar el estrés.
- Hable con su proveedor de atención médica si tiene problemas para dormir. Los problemas de sueño pueden desencadenar crisis epilépticas o ser un síntoma de otra cosa.
- Si los cambios de humor continúan o duran más de unas pocas semanas, informe a su médico y pida ayuda.

Ciclos menstruales

Aproximadamente la mitad de las mujeres en edad fértil que padecen epilepsia informan de que tienen más crisis en torno a la época de la menstruación o en la mitad del ciclo. Llevar un registro de cuándo se producen las crisis puede ayudar a las mujeres a averiguar si hay alguna correlación. Hable con su equipo de atención médica sobre el control de sus hormonas y otras afecciones. Para algunas mujeres, esto podría conducir a otras formas de mejorar el control de las crisis epilépticas.



Esforzarse por detener las crisis epilépticas

Conseguir el mejor control posible de las crisis epilépticas es un paso hacia la mejora de su salud y la disminución del riesgo de SUDEP. No se rinda ni se conforme con vivir con crisis epilépticas continuas. Sea proactivo y acuda a un especialista en epilepsia si sigue teniendo crisis epilépticas o efectos secundarios como consecuencia de los medicamentos.

A algunas personas con ciertos tipos de epilepsia les resulta muy difícil controlar sus crisis. También pueden tener otros problemas que afecten su capacidad para moverse, sentir, pensar, hablar y hacer otras cosas. Estos otros problemas suelen denominarse comorbilidades y pueden dificultar el control de la epilepsia. Acudir a un centro integral de epilepsia puede ayudarle a estudiar todas las opciones para mejorar el control de las crisis y la forma en que la epilepsia afecta su salud y su calidad de vida.