

## RECOMENDACIONES GENERALES EN PACIENTES CON EPILEPSIA

---

- No alcohol.
- No drogas.
- Intentar evitar bebidas con cafeína.
- Dormir 8 horas, importante que sea durante la noche.
- Tomar la medicación tal y como la ha pautado el medico.
- Ser estrictos con las horas de las tomas.
- No dejar de tomar la medicación bruscamente y por cuenta propia.

### MEDIDAS DE SEGURIDAD EN PACIENTES EPILÉPTICOS EN SU ACTIVIDADES DIARIAS

#### 1. EN LA COCINA.

- Usar quemadores de inducción o el horno microondas.
- Dejar los cuchillos guardados en los cajones.
- Abrir primero el grifo de agua fría antes que la caliente.
- No planchar a temperatura muy alta.

#### 2. EN EL BAÑO.

- Usar la ducha, no la bañera.
- Colocar silla de bañera.
- Abrir primero el grifo del agua fría.

#### 3. EN LA CALLE.

- Llevar copia del informe clínico mas reciente.
- Cruzar siempre por los pasos de peatones y con el semáforo en verde

#### 4. EN EL MAR Y LA PISCINA.

- No bañarse solo en una piscina, siempre tiene que haber por lo menos un adulto cerca.
- Bañarse en la zona donde pueda estar de pie.

#### 5. EN LA CASA.

- No subirse a escaleras inestables.
- Asirse al pasamanos al subir y bajar escaleras

#### 6. CONDUCCIÓN.

- No se está autorizado a conducir vehículos hasta alcanzar un años libre de crisis.

#### 7. EN EL DEPORTE.

- Evitar practicar deportes de riesgo: submarinismo, paracaidismo, alpinismo, etc.
- Observar las medidas recomendadas de seguridad: casco, prendas de vestido adecuadas, etc.

### PACIENTE MAYOR

- Informar adecuadamente de su enfermedad y del tratamiento.
- Muy importante que sepan que no pueden dejar la medicación en cualquier momento y por su cuenta.
- Aconsejarles el uso de pastilleros, para un mejor control de las tomas.
- Procurar que tome la medicación siempre a la misma hora, intentando que asocie las tomas a una actividad habitual (desayunar, comer, cenar).
- Debe tener un diario de crisis donde anotar sus crisis: características; frecuencia.
- Los familiares también deben estar informados de las crisis de su pariente anciano para saber como actuar

## RECOMENDACIONES GENERALES EN PACIENTES CON EPILEPSIA

---

### MUJER Y EPILEPSIA

Hable con su médico antes de quedarse embarazada: el embarazo en mujeres epilépticas tiene que ser adecuadamente planificado.

El objetivo será controlar las crisis durante el embarazo y exponer al bebé a los menores riesgos posibles:

- No deje de tomar sus medicamentos ni cambie la dosis por su cuenta; sin hablar primero con su médico.

#### Otras medidas a tomar.

- Dieta saludable; realizar ejercicio; dejar de fumar; evitar las drogas y también bebidas que contengan cafeína.
- Se recomienda que tengan a sus hijos en el hospital.
- Es importante que siga tomando su medicación antiepiléptica a la misma hora de siempre.

#### Mujeres con epilepsia que se quedan embarazadas de forma imprevista.

- Ante todo deben seguir tomando su medicación.
- Deben acudir lo antes posible a su médico y empezar a tomar ácido fólico.

#### Lactancia.

- Deben hablar este tema con su médico porque la mayoría de los fármacos antiepilépticos pasan a la leche materna.
- Por lo general se permite dar el pecho.
- Vigilar al bebé (somnoliento).
- Aconsejar dar el biberón por la noche (padre), porque es importante que la madre duerma sus horas.