



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON EPILEPSIA

-  **1. Tomar los medicamentos** exactamente como los ordenó el médico y en los horarios indicados. Nunca suspenderlos de manera repentina.
-  **2. No automedicarse.** Los medicamentos para la epilepsia pueden mezclarse mal con otros y causar efectos no deseados.
-  **3. Asistir a las citas de control con neurología**, ya que hacen parte del seguimiento necesario.
-  **4. Mantener una alimentación equilibrada.**
-  **5. Realizar actividad física regular**, al menos tres veces por semana durante 30 minutos, siempre con autorización médica.
-  **6. Mantener horarios de sueño estables** y evitar dormir menos de lo necesario.
-  **7. Procurar una vida tranquila**, reduciendo situaciones de estrés que puedan desencadenar crisis.
-  **8. Evitar completamente el consumo** de alcohol, ya que puede provocar convulsiones.
-  **9. Limitar el consumo** excesivo de café, especialmente si afecta el sueño.
-  **10. Evitar la exposición a luces muy intensas o intermitentes**, como las de festivales, videojuegos o televisión. Si se usan pantallas, hacerlo a más de 2 metros de distancia y en un lugar con buena luz natural.
-  **11. Acondicionar el hogar para reducir riesgos durante una crisis:** Retirar muebles con esquinas peligrosas, usar camas bajas y evitar puertas de vidrio. También mejorar la seguridad en los baños.
-  **12. Usar una manilla, collar o tarjeta** que indique que la persona tiene epilepsia, para facilitar la ayuda en caso de una crisis fuera de casa.
-  **13. Enseñar a familiares o cuidadores cómo actuar durante una convulsión:** colocar a la persona de lado, proteger la cabeza, no poner objetos en la boca, aflojar la ropa ajustada y esperar a que la crisis termine.

Los signos o síntomas para acudir por urgencias son:

-  **Convulsiones** que duran más de 5 minutos o varias convulsiones seguidas sin que la persona recupere la conciencia entre una y otra.
-  **Crisis** que se presentan de manera diferente a las habituales, ya sea por la intensidad, la duración o el tipo de movimientos.
-  **Golpes, heridas o cualquier lesión** después de una convulsión.
-  **Dolor abdominal** muy fuerte, vómitos o diarrea que no mejoran y se presentan más de seis veces.
-  **Fiebre alta** que continúa por más de tres días y no mejora con acetaminofén.
-  **Episodios de desmayo o pérdida de conciencia** que no corresponden a las crisis conocidas.
-  **Dolor en el pecho o palpitaciones** muy fuertes.
-  **Dificultad para respirar.**
-  **Cambios** repentinos en el comportamiento, confusión o alteración del estado de alerta.
-  **Dolor** muy intenso o cualquier síntoma nuevo que resulte preocupante.