



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.