

Viviendo con epilepsia

CONSEJOS PARA ADOLESCENTES



mi
nu
tos

que cambian la vida

CONOCIENDO LA **EPILEPSIA**



NEURAXPHARM[®]
Tu especialista en SNC

mi
nutos

que cambian la vida

CONOCIENDO LA EPILEPSIA



¿Qué es la epilepsia?¹

Se trata de una condición médica que **afecta al cerebro** y **causa convulsiones**. Alrededor de **65 millones de personas** en el mundo viven con epilepsia, lo que la convierte en **uno de los trastornos neurológicos más comunes**.¹

¿Qué es una convulsión?¹

Es un cambio repentino y temporal en la actividad química y eléctrica del cerebro que **provoca un cambio en la persona en relación con sus movimientos, comportamiento, nivel de conciencia y/o sentimientos**.

Los desencadenantes más comunes son:²

- Olvidarse de tomar la medicación prescrita o tener niveles bajos de medicación.
- Falta de sueño o haberse saltado alguna comida.
- Estrés, enfermedad o fiebre.
- Menstruación o cambios hormonales.
- Luces parpadeantes de ordenadores, televisión, videos, etc.
- Un consumo excesivo de alcohol y drogas y su posterior retirada.



CONSEJOS DE ESTILO DE VIDA

Medicación²

Los medicamentos antiepilépticos son el principal tratamiento para la epilepsia. Aquí puedes encontrar algunos consejos para tomar tu medicación:

- Toma tu medicación todos los días, es muy importante.
- Si olvidas tu medicación, tómala tan pronto como te des cuenta.
- Si tardas más de seis horas, adelanta tu toma de la noche.
- No juntes las tomas de la mañana y de la noche.
- Toma siempre tu medicación, aunque estés pasando por alguna enfermedad.
- Dejar de tomar la medicación de forma repentina a menudo empeora las convulsiones.
- Si tienes efectos secundarios a causa de tu medicación, habla con tu médico al respecto.

Dieta^{1,2}

- Evita saltarte comidas y tener niveles bajos de azúcar en sangre. Ambos factores pueden provocar una convulsión.
- Trata de beber mucha agua y mantener una dieta rica en verduras.
- Ten a mano picoteos saludables (como fruta, frutos secos...) para cuando te quedes sin energía.
- Evita las bebidas energéticas, contienen grandes cantidades de cafeína.





Sueño²

- Debes dormir ocho horas al día. La falta de sueño puede causar convulsiones.
- Evita los estimulantes como la cafeína, la nicotina, el alcohol y el chocolate, al menos seis horas antes de acostarte.
- Apaga el ordenador, la tablet o el móvil una hora antes de acostarte.
- El ejercicio regular puede ayudarte a mejorar tu sueño. Evita hacer ejercicio tarde en la noche; mejor que lo practiques durante el día.
- Intenta que tus siestas no duren más de una hora.

Ejercicio²

- El ejercicio y los deportes pueden ayudarte a manejar mejor tu epilepsia.
- No debes nadar o practicar deportes de agua sin estar acompañado.
- Evita los deportes extremos, como el ala delta, el paracaidismo o los saltos de altura.
- Sí están recomendados los deportes de contacto (como el fútbol, el baloncesto, el balonmano...). Las probabilidades de sufrir lesiones graves son pequeñas en comparación con los efectos positivos que obtendrás por jugar en equipo.



CÓMO MANEJAR TUS EMOCIONES



Ser un adolescente con epilepsia puede ser difícil a veces.²

Puedes sentir que tu epilepsia toma el control de tu vida y que nadie entiende por lo que estás pasando. La epilepsia hace que algunas personas se sientan **tristes, ansiosas, enfadadas o frustradas**. Estos sentimientos **pueden impedir que duermas o comas bien, pueden afectar a tus relaciones con amigos y familia, y pueden impactar en tu vida escolar o laboral.**²

¿Qué puedo hacer para encontrarme mejor?^{1,2}

PIDE AYUDA.

No tienes que enfrentarte a esto solo, siempre habrá gente dispuesta a ayudar.

Si necesitas apoyo escolar, **ten en cuenta a personas como tus padres, profesores, jefes de estudio, y también a tu médico o enfermera. No estás solo.**

EMPODÉRATE.

Comprender tu epilepsia y cómo te afecta te puede ayudar a **mejorar tu confianza y tu autoestima**, para así poder enfrentarte a todos los retos que tengas por delante.

INVOLÚCRATE.

Contar con otras personas que estén en la misma situación que tú también puede resultar de ayuda. **Unirse a un grupo de apoyo o a algún programa de autogestión** puede darte las habilidades que puedes necesitar para mejorar tu bienestar general.

¿Cómo hablarlo con tus padres?^{1,2}

Ten en cuenta que tus padres no van a dejar de estar preocupados por tu salud y tu seguridad. A veces, sentirás que son un poco sobreprotectores.

Trata de hablar con ellos sobre cómo te sientes. Cuanto más lo hables, más te conocerán, podrán comprenderte mejor y confiarán en ti.

Escucha las razones que tengan para estar preocupados y trata de llegar a un acuerdo con ellos, por ejemplo: llevar contigo siempre tu medicación, o avisarles cuando llegues a algún sitio.

Demuéstrales que puedes cuidarte solo siguiendo todas las recomendaciones y sin hacer nada que pueda empeorar tu condición.



REFERENCIAS:

1. Epilepsy Ireland. A Guide For Young People with Epilepsy. Disponible en: https://www.epilepsy.ie/sites/www.epilepsy.ie/files/Teens_Booklet%202018.pdf
2. Epilepsy Foundation. Young People and Epilepsy. Disponible en: <https://epilepsyfoundation.org.au/managing-epilepsy/young-people-andepilepsy/>

Para más información: www.conociendolaepilepsia.es

