

# Epilepsia

Reconoce



Actúa



Controla

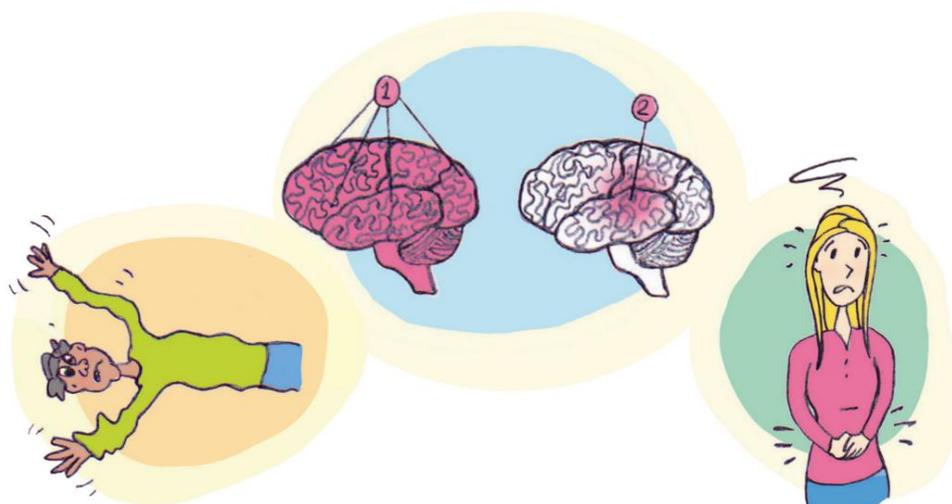


# Acerca de la epilepsia



La **epilepsia** es una enfermedad frecuente del cerebro: partes de tu cerebro comienzan a actuar en forma confusa y envían mensajes ambiguos, poco claros, a tu cuerpo. Esto es una crisis epiléptica.

**Cualquiera puede tener epilepsia.** A veces es causada por una lesión cerebral, una infección, un ataque vascular, o puede ser de causa genética. Otras veces no se conoce su causa.



**1)** En algunas crisis se afecta todo el cerebro. La persona puede caer al suelo y sacudirse, o sólo quedar quieto mirando fijamente.

**2)** En otras crisis se afecta sólo una parte del cerebro. La persona está despierta pero puede no saber qué pasa a su alrededor.



Si tienes crisis epilépticas, por favor consulta a un doctor. Te preguntará sobre tus crisis, y puede ser necesario que te hagas algunos exámenes.



**Los medicamentos pueden ayudarte a controlar tus crisis.**

# Qué hacer frente a una crisis



Mantén la calma. Haz espacio alrededor de la persona que tiene la crisis.



Durante la crisis, coloca algo blando debajo de la cabeza de la persona.



Cuando la crisis termina: Turn the person on their side.

- Coloca a la persona acostada de lado
- Asegúrate de que pueda respirar bien
- Verifica si tiene alguna lesión
- Déjala descansar hasta que se sienta mejor.



Quédate a su lado hasta que se sienta mejor. Toma nota de lo que pasó.

## Llama a una ambulancia si:



- La crisis dura más de 5 minutos
- La persona no se despierta
- Estás preocupado por la respiración de la persona
- La persona está herida
- Repite otra crisis al poco rato

## Qué no hacer:



No trates de detener la crisis o sujetar a la persona.



No muevas a la persona de lugar a menos que esté en peligro.



No coloques nada dentro de la boca de la persona.

# Cómo manejar tu epilepsia



Habla con tu doctor sobre tus crisis y la medicación, y sigue su consejo.



Recuerda tomar la medicación en forma regular.



Anota cuando tienes crisis. Esto ayudará a tu doctor a encontrar el mejor tratamiento para ti. Presta atención a qué puede estar desencadenando tus crisis.



La falta de sueño puede causar crisis. Trata de descansar bastante.



Aliméntate con una dieta saludable



El estrés puede causar crisis. No lo puedes evitar, pero puedes aprender a manejarlo.

# Cómo manejar tu epilepsia



Haz ejercicio y toma aire fresco todos los días.



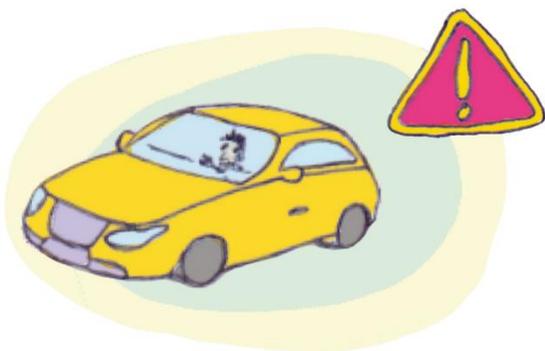
Habla de tu epilepsia con tus amigos y familia.



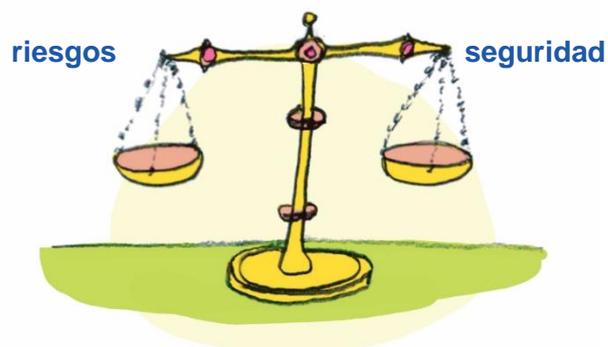
Algunas personas tienen un aviso de sus crisis. Este aviso puede ser variable, por ejemplo un olor o un sabor extraño en la boca.



Luego de una crisis, puedes sentirte cansado o confundido o mareado. Te sentirás mejor pronto.



Si estás teniendo crisis, no puedes conducir un auto. Pregúntale a tu doctor cuándo es seguro volver a conducir.



Elije una vida balanceada.

# Cómo manejar tu epilepsia



¡La epilepsia es sólo una parte de ti!  
Trata de disfrutar de tu vida. No necesitas quedarte en casa. Si las luces tipo flash desencadenan tus crisis, ten cuidado y evítalas.



Puedes estudiar, aprender y trabajar. Hay personas que pueden ayudarte y apoyarte.



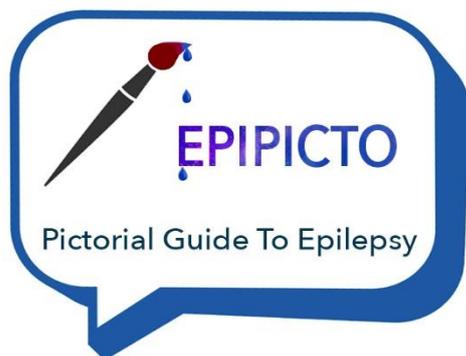
Puedes tener una vida normal, pero es posible que necesites hacer algunos ajustes.

- Pasa tiempo con familia y amigos.
- Encuentra un grupo de apoyo local.
- No tengas miedo de pedir ayuda.
- Puedes tener pareja y tener hijos.
- Las mujeres con epilepsia deberían hablar con su doctor antes, si quieren tener hijos.



**EPIPICTO:** Esta Guía Pictórica de Epilepsia fue diseñada para ayudarte a hablar de tu epilepsia. No es una guía completa sobre la epilepsia. Proporciona información básica y algunas claves para que vivas mejor. Por favor, habla con tu doctor para tener un consejo personalizado sobre tu epilepsia y tu medicación.

# About EPIPICTO



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

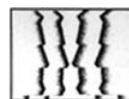
Project 2017-1-MT01-KA204-026946



Caritas Malta  
Epilepsy Association



Epilepsie Dachverband  
Österreich



Interessenvereinigung für  
Anfalls Kranke in Köln e.V.



Stichting Epilepsie Instellingen Nederland

EPIPICTO is a joint project of 5 European epilepsy associations:

Caritas Malta Epilepsy Association  
[www.caritasmalta.org/services/epilepsy](http://www.caritasmalta.org/services/epilepsy)

Epilepsie Dachverband Österreich (EDO)  
[www.epilepsie.at](http://www.epilepsie.at)

Epilepsy Connections (Scotland)  
[www.epilepsyconnections.org.uk](http://www.epilepsyconnections.org.uk)

Interessenvereinigung für Anfalls Kranke in Köln e.V.  
[www.epilepsie-selbsthilfe.de/koeln](http://www.epilepsie-selbsthilfe.de/koeln)

Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (SEIN)  
[www.sein.nl](http://www.sein.nl)

For more information, please visit our website  
[www.epipicto.eu](http://www.epipicto.eu)  
or email us  
[epipicto@gmail.com](mailto:epipicto@gmail.com)



The EPIPICTO partners would like to acknowledge the support of the International Bureau for Epilepsy (IBE) in the dissemination of the project.