



EPILEPSIA Y CALIDAD DE VIDA



INTRODUCCIÓN

La mayoría de los pacientes con epilepsia no tienen restricciones en sus actividades diarias, y llevan una vida normal, pero es importante que tanto ellos como sus familiares, cuidadores, compañeros de trabajo, etc., conozcan su enfermedad, para evitar limitaciones innecesarias en su vida social y laboral.

LA EPILEPSIA EN LA VIDA DIARIA

La epilepsia no influye en la capacidad intelectual de quien la presenta, por lo que no debería dificultar su desarrollo laboral. A pesar de ello, para algunas personas puede resultar incapacitante el tipo de actividades diarias que realizan, como conducir durante muchas horas de forma habitual o manejar maquinaria.

La mejor recomendación es evitar aquellos factores que pueden desencadenarle una crisis y llevar un estilo de vida saludable, incluyendo actividad física frecuente y una dieta balanceada.



RECOMENDACIONES

- Tenga hábitos de sueño regulares (duerma por lo menos 7 horas al día)
- Cumpla con su tratamiento prescrito y con las indicaciones médicas al pie de la letra
- Consulte con su médico todas las dudas que le inquieten
- Si no existe indicación médica, no interrumpa su tratamiento
- Realice ejercicio acompañado y no de forma solitaria
- Lleve un registro de sus crisis
- Practique técnicas de relajación
- Mantenga contacto con familiares y amigos que puedan ayudarle en caso de alguna crisis.

REDUCIR EL RIESGO DE CRISIS

- Consumir cualquier tipo de droga, incluyendo fumar y beber alcohol
- Realizar ejercicio de forma excesiva
- Practicar deportes de riesgo como escalar, bucear, etc.
- Permanecer despierto durante más de 16 horas
- Tomar sustancias estimulantes como café o té
- Someterse a estímulos luminosos repetidos e intensos
- Escuchar sonidos intensos
- Estar bajo estrés y emociones fuertes que puedan alterarlo

Recuerde que lo más importante para mantener un control adecuado de su condición, es estar siempre en contacto con su médico y seguir las indicaciones que le ha dado.

