

SEGURIDAD EN EL HOGAR



- Cocina con un compañero.
- Utiliza el microondas para la mayoría de las comidas.
- Utiliza los quemadores traseros de la cocina, si el microondas no es una opción.
- Utiliza platos y cubiertos irrompibles.
- Ten cuidado con los alimentos y líquidos calientes.



- Configurar la puerta del baño para que se abra hacia afuera para que alguien pueda entrar en caso de tener una caída y bloquear la puerta.
- No cierres la puerta con llave. En cambio, cuelga un cartel de "En uso" en el pomo de la puerta.
- Dúchate en lugar de bañarte
- Usa una alfombra de goma o pon tiras antideslizantes en el suelo de la bañera o ducha.
- Usa una cortina de ducha de tela o un cristal de seguridad para las duchas.



- Considera utilizar un monitor de alerta de convulsiones o compartir una habitación para que otros puedan oír si se produce una convulsión.
- Aleja la cama de las paredes, las mesillas de noche y otros objetos afilados o duros.



- Acolchona los bordes duros de las mesas y otros muebles.
- Mantenga los pasillos y el suelo libres de cables, herramientas y juguetes.
- No utilices aparatos de cocina o herramientas eléctricas cuando estés solo.

PLANIFICA CON ANTELACIÓN

CREA UN PLAN DE RESPUESTA A LAS CONVULSIONES

Diseña un plan de respuesta a los ataques con tu familia, amigos, compañeros de trabajo y profesores. Habla de las áreas o actividades que podrían ser peligrosas para ti.

AVISA A LOS DEMÁS QUE DEBEN LLAMAR AL 911 SI:

- La convulsión dura más de 5 minutos
- Tienes otra convulsión justo después de la primera
- Tienes una convulsión en el agua
- Te lastimas de alguna manera
- No respiras con normalidad después de una convulsión
- Tienes diabetes o una enfermedad grave
- Estás embarazada

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera financiado por la HRSA y el HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de la HRSA y el HHS, ni del Gobierno de los Estados Unidos.



LOCAL RESOURCES + LOCAL LOVE = LOCAL SOLUTIONS

Conéctate con nosotros en las redes sociales:



www.epilepsyalliancefl.com



SEGURIDAD ANTE EPILEPSIA Y CONVULSIONES

Datos que ayudan a garantizar la seguridad



Visita

www.epilepsyalliancefl.com
para obtener más información sobre programas y servicios, recursos digitales y próximos eventos.

COMUNICACIÓN

La comunicación es clave para que los demás te ayuden. **Obtén respuestas a preguntas como éstas:**



¿Qué tipo de convulsiones o epilepsia tengo?

¿Qué debo hacer si tengo otra convulsión?



¿Cómo puedo prevenir futuras convulsiones?

¿Cuáles son los efectos secundarios habituales de mi medicación?



¿Qué debo hacer si me olvido de tomar la medicación?

¿Qué opciones tengo si mis medicamentos no funcionan?



¿Cuál es el riesgo de muerte súbita inesperada en la epilepsia (SUDEP)?

Cada año, la SUDEP se produce en aproximadamente 1 de cada 1.000 personas diagnosticadas de epilepsia. Algunos tienen un riesgo mayor que otros. Para reducir el riesgo, colabora con tu médico para crear un plan de gestión de las crisis que conduzca al menor número posible de crisis.



¡HABLEMOS DE ELLO!

Habla de este tema con tu familia, amigos, compañeros de trabajo y profesores. La mejor manera de mantenerte a salvo es que los demás sepan cómo ayudarte si tienes una convulsión. Así que, sé valiente e inicia una conversación.

CONTÁCTATE CON NUESTRA COMUNIDAD

Relaciónate con otras personas que viven con epilepsia y convulsiones. ¡No estás solo! La oficina local de Epilepsy Alliance Florida puede conectarte con personas y servicios de apoyo. Consulta nuestros próximos eventos para obtener información sobre grupos de apoyo virtuales.

¿TE SIENTES MAL?

La depresión no es inusual en las personas con epilepsia y convulsiones. En algún momento, puedes llegar a estar deprimido. Quizá sientas que nada de lo que haces está bien o que no disfrutas de las cosas que solías hacer. Es importante que hables con tu médico si sientes que tienes problemas.

RECREACIÓN

Unos pocos cambios pueden ayudar mucho. Cuando se trata de actividades recreativas y deportivas, asegúrate de utilizar siempre el **Sistema de Compañeros** y de llevar equipo de protección. Utilizar una identificación médica y tener un Plan de Acción ante Convulsiones en la billetera ayuda a los demás a estar informados y preparados.

ESTILO DE VIDA

Controlar el estilo de vida es una parte importante del tratamiento de la epilepsia.

¿Sabías que la fatiga por falta de sueño es uno de los desencadenantes más comunes de las convulsiones? Un sueño interrumpido puede hacer que el cerebro se vuelva más vulnerable a los ataques.



CONSEJOS DE ESTILO DE VIDA

- Descansar y dormir lo suficiente
- Reducir y controlar el estrés
- Asegúrate de tomar tu medicación
- Bebe mucha agua
- Mantener una dieta rica en verduras y baja en carbohidratos
- Habla con tu médico sobre un programa de ejercicios adecuado para ti
- Hacer pausas regulares para dejar de ver la televisión y de pasar tiempo frente a la pantalla
- Limitar el consumo de alcohol y evitar el uso de drogas
- Llevar un diario de convulsiones

SALUD FEMENINA

Las mujeres con epilepsia se enfrentan a retos especiales. Los cambios hormonales pueden hacer que algunas mujeres tengan más convulsiones durante el periodo. También hay problemas especiales con el embarazo. Consulta a tu médico sobre estas cuestiones y también si estás planeando quedarte embarazada.