



## Metas relacionadas con la epilepsia: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar la epilepsia es el paciente. Consulta a tu médico para elegir una o más metas en las que estés dispuesto a trabajar ahora mismo.

### Meta 1



#### Visitas al consultorio

- Asistiré a las citas con el médico aunque no haya tenido convulsiones.
- Llevaré un registro de las convulsiones y le mostraré mi calendario de convulsiones al médico.
- Le avisaré a mis padres y al médico si las convulsiones obstaculizan mis actividades diarias.

### Meta 2



#### Medicamentos

- Tomaré los medicamentos para la epilepsia de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Le avisaré a mis padres y llamaré al médico si tengo algún problema.
- No suspenderé mis medicamentos sin consultar primero al médico y a mis padres.

### Meta 3



#### Vida cotidiana

- Comeré bien y dormiré lo suficiente por la noche.
- Le preguntaré al médico qué tipo de actividad física y deportes son adecuados y seguros en mi caso.
- No beberé demasiada cafeína (café y sodas).
- No beberé alcohol ni usaré drogas.

### Meta 4



#### Pedir ayuda

- Solicitaré la ayuda de mis familiares y amigos cuando la necesite.
- Me uniré a un grupo de apoyo o a un chat para adolescentes con epilepsia.
- Le comunicaré a mi médico si siento tristeza o depresión.\*

\*Las personas con epilepsia pueden sentirse desanimadas de vez en cuando. Si esta sensación se prolonga demasiado tiempo, consulta a tu médico. Puedes recibir ayuda ante este tipo de sensaciones.

### Meta 5



#### Primeros auxilios durante las convulsiones

- Me aseguraré de que mis amigos y familiares más cercanos sepan qué hacer si tengo una convulsión:
  - Mantener la calma (no ponerme nada en la boca).
  - Asegurarse de que estoy cómodo y a salvo de cualquier peligro.
  - Llamar al 911 si la convulsión dura más de lo habitual (consulta a tu médico para saber cuándo llamar al 911).

“Mis padres no me dejan hacer nada”

Si deseas que tus padres te den más libertad, demuéstales que puedes controlar la epilepsia al igual que otras tareas. Solicita ayuda a tu médico. Si las convulsiones están correctamente controladas, podrás participar de actividades normales con tus amigos.