



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

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

## Meta 1



### Visitas al consultorio

- Asistiré a las citas con el médico aunque no haya tenido una convulsión.

## Meta 2



### Medicamentos

- Llevaré un registro de las convulsiones y le mostraré mi calendario de convulsiones al médico.
- Tomaré los medicamentos para la epilepsia de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Me comunicaré con el médico si tengo algún problema.
- Le solicitaré al farmacéutico que coloque una nota en mi historial que indique que tengo epilepsia.
- Si no comprendo las indicaciones, realizaré las preguntas necesarias.

## Meta 3



### Factores desencadenantes

- Evitaré los factores que pueden provocarme convulsiones.\*
- Evitaré el exceso de cafeína.
- Limitaré el consumo de alcohol.
- Si fumo, consultaré al médico para saber cómo abandonar el hábito.

## Meta 4



### Vida cotidiana

- Respetaré un cronograma, lo que incluye alimentarme correctamente y dormir las horas suficientes.
- Le preguntaré al médico qué actividad física es adecuada y segura en mi caso.
- Me dedicaré el tiempo necesario y aprenderé cómo reducir el estrés.

## Meta 5



### Pedir ayuda

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

## Meta 6



### Primeros auxilios durante las convulsiones

- Me aseguraré de que mis amigos, familiares y compañeros de trabajo sepan qué hacer si tengo una convulsión:
  - Mantener la calma.
  - Asegurarse de que estoy cómodo y a salvo de cualquier peligro.
  - Llamar al 911 si la convulsión dura más de lo habitual (consulte a su médico para saber cuándo llamar al 911).

\*Las convulsiones no se desencadenan por una sola causa y existen muchos factores que pueden provocarlas, como la omisión de una dosis del medicamento, las enfermedades, las luces titilantes, la falta de sueño, el alcohol en exceso, las drogas, el estrés y, en las mujeres, los cambios hormonales.