

# Recomendaciones para actuar ante personas con crisis epilépticas y evitar su aparición

## IMPORTANTE

Ante una crisis epiléptica atender a la persona con la mayor rapidez y eficacia posible.



La epilepsia es una enfermedad cerebral que se caracteriza por crisis epilépticas o un diagnóstico de síndrome de epilepsia.

Se llama **crisis epiléptica** a la aparición transitoria de signos y síntomas debidos a una **actividad nerviosa excesiva o simultánea del cerebro** que hace que se produzcan convulsiones, aunque no todas las crisis tienen que ser convulsivas.

## Recomendaciones para las personas NO SANITARIAS que presencian una crisis en su fase aguda

Mantener la calma.



No abandonar a la persona que está sufriendo la crisis epiléptica.



No limitar los movimientos o sujetar a la persona.



Colocarlo de lado en posición lateral de seguridad.



No forzar o introducir objetos para abrir la boca del paciente.



Si la persona es diabética y hay material disponible, realizar una glucemia capilar (prueba del azúcar).



Prevenir lesiones de la persona que está sufriendo las convulsiones **aflojando la ropa**, usando elementos disponibles como ropa o cojines para **protegerlo de los golpes** y quitando del entorno **objetos que puedan causarle daños**.



No dar comida o bebida hasta que recupere el estado total de conciencia.



Limpiarle las secreciones o vómitos si los hubiese.



Administrar los fármacos de rescate en el caso de tenerlos y que se sepan administrar.



### Avisar a emergencias si:



Es la **primera vez** que le ocurre a esa persona.



**Persiste** algún problema de tipo respiratorio o neurológico después de la crisis.



Se **repite** en pocos mins.



La crisis dura más de lo habitual o es superior a **5 min.**

### Para evitar que se produzcan estas crisis es importante que:

Se tome la **medicación habitual** a las **horas establecidas**.



**Evite** consumir alcohol y drogas.

Tenga un horario de **sueño regular** y descanse.



**Disminuya** el estrés.

Mantenga una **alimentación adecuada**.



Realice **ejercicio físico** de manera habitual.

Evitando esfuerzos excesivos.

Evite la conducción en caso de tener crisis de forma habitual.



En caso de epilepsias **fotosensibles**, es recomendable ver la **TV a 2 o más metros de distancia** cuanto mayor sea el tamaño de la pantalla, y **reducir el brillo**.



**15 min**

Para **videojuegos y ordenadores** use **pantallas protectoras** y realice descansos cada **15 min.**