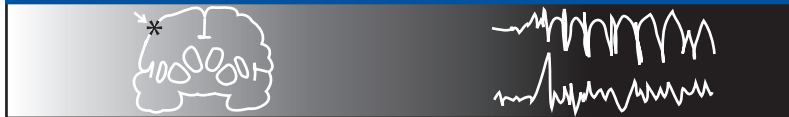


¿PADECES EPILEPSIA?

Padecer epilepsia no es un problema muy grave, porque puedes realizar las mismas actividades que tus amigos, como practicar deportes, salir, trabajar e incluso manejar. Pero es importante que sepas si la actividad que te gusta es segura.

¿QUÉ ES LA EPILEPSIA?



La epilepsia no es contagiosa, lo único que ocurre es que el circuito de la actividad eléctrica en tu cerebro no trabaja adecuadamente. Normalmente, el cerebro envía señales eléctricas para controlar los movimientos, pero en la epilepsia el cerebro crea una tormenta eléctrica llamada crisis epiléptica que distorsiona las señales.

Las crisis afectan el funcionamiento de tu cerebro, por lo que tienes movimientos no controlados o cambios en tu comportamiento. Durante la crisis epiléptica realizas movimientos involuntarios, no puedes hablar o percibes sonidos, luces u olores peculiares sin perder la conciencia.

NO ESTÁS SOLO

Cerca de 1% de la población padece epilepsia y 44% de los epilépticos son diagnosticados antes de los 5 años, 55 % antes de los 10 años y antes de los 18 años han sido diagnosticados del 75% al 80 % de los epilépticos. En cerca del 50% de los niños, la epilepsia desaparece al crecer.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LAS CRISIS?

Las crisis se pueden clasificar en primarias y secundarias:

- **Las crisis primarias o idiopáticas** son las más comunes en niños y adolescentes. Se desconoce la causa de estas crisis. Se piensa que algunas personas pueden heredar una tendencia a padecerlas y que algunos factores ambientales pueden desencadenar las crisis en personas susceptibles.
- **Las crisis secundarias o sintomáticas** son más comunes en adultos. Generalmente ocurren después de un traumatismo craneoencefálico o de alguna enfermedad como: tumor cerebral o embolia cerebral, secuelas de meningitis o encefalitis viral, alteraciones metabólicas, traumatismo craneoencefálico durante el parto o abuso de sustancias tóxicas (alcohol o drogas).

¿POR QUÉ SE PRESENTAN LAS CRISIS?

Existen factores físicos o ambientales y ciertas actividades que pueden desencadenar una crisis epiléptica. Podemos evitar o controlar algunos de ellos.

FACTORES DESENCADENANTES DE CRISIS QUE PUEDEN EVITARSE



- **Olvidar tu medicamento**
Aun si olvidas sólo una dosis se puede presentar una crisis epiléptica. Es muy peligroso dejar de tomar tus medicamentos repentinamente.
- **Sueño escaso**
Los patrones de sueño se relacionan con la actividad eléctrica del cerebro, por lo que dormir menos puede provocar la crisis epiléptica o intensificar la presentación en su tiempo o duración.
- **Abuso de bebidas alcohólicas y cafeína**
El consumo de estas sustancias también desencadena crisis.
- **Medicamentos agregados**
Algunos medicamentos para gripe, insomnio y dieta que se toman junto con los antiepilépticos pueden originar una crisis, debido a algunos de sus ingredientes.
- **Alimentación inadecuada**
Los niveles muy bajos de sodio, glucosa, calcio o magnesio disminuyen el control de las crisis.
- **Luces intermitentes**
Sólo un pequeño porcentaje de gente con epilepsia resulta afectada y generalmente se debe a no dormir adecuadamente.

FACTORES DESENCADENANTES INEVITABLES

- Respiración rápida y corta (hiperventilación)
- Estrés
- Fiebre y resfriados
- Ciclo menstrual (crisis catamenial)
- Menopausia

PRESENTACIÓN DE LA CRISIS EPILÉPTICA

Algunas personas pueden presentar un aviso previo a la presentación de la mayoría de las crisis. Si se presenta una crisis parcial simple, tú te das cuenta de lo que sucede y lo recuerdas cuando la crisis termina.

Cuanto más conozcas, te sentirás mejor

Saber acerca de las crisis te permite explicar a familiares y amigos en qué consisten, incluso ellos pueden ayudarte a observarlas, en lugar de temer que te hagas daño. La información que reúnas puede ayudar a tu médico a conocer el comportamiento de tu epilepsia y prescribirte el tratamiento apropiado.

- **Crisis parcial:** Se inicia en una parte específica o un punto focal del cerebro.
- **Crisis parcial simple:** Probablemente hayas experimentado una sensación inusual o un movimiento en forma consciente como:
 - Rigidez o espasmos incontrolados en brazos y piernas.
 - Percepción de un sabor u olor peculiar o de pinchazos.
 - Sentir que te desplomas.
 - Emociones intensas como miedo, enojo o tristeza.
 - Sensación de cosquilleo en tu estómago.
- **Crisis parcial compleja:** Esta clase de crisis generalmente dura en promedio 3 minutos y durante éstas pierdes la conciencia parcial o totalmente. Después de la crisis te sientes confuso por pocos minutos, tienes dolor de cabeza o adormecimiento. Puedes presentar movimientos repetitivos inusuales o experimentar un estado fuera de la realidad durante el cual no eres capaz de responder preguntas.
- **Crisis generalizadas:** Comprenden todo el cerebro. Una crisis generalizada secundaria inicia en una sección del cerebro y después se dispersa por todo este órgano.
- **Crisis tónico-clónica generalizada:** Durante un episodio de este tipo pierdes la conciencia. Tus brazos y piernas sufren espasmos y tu respiración se vuelve superficial. Puedes perder el control de intestino y vejiga, babear o morder tu lengua. Estas crisis duran de 30 segundos a pocos minutos. Después de la crisis, te sientes confuso, cansado, con dolor de cabeza o con sueño.
- **Ausencia:** Esta breve crisis epiléptica recuerda el ensueño. Es tan rápida que no se nota, es como si no pusieras atención. Si pasa en la escuela, puedes perder información.
- **Crisis epiléptica mioclónica:** Es un movimiento brusco que ocasiona que tires algún objeto.

- **Crisis epiléptica tónica:** Dura menos de un minuto y en ella puedes perder la conciencia. Tienes espasmos musculares, pero tus brazos y piernas no se ponen rígidos. Si te encuentras de pie, puedes caer.
- **Crisis epiléptica atónica:** Sufres una caída espontánea y estrepitosa porque pierdes el control de los músculos. Estas crisis duran un tiempo muy corto.

¿CÓMO SE TRATA LA EPILEPSIA?



Existen varias formas de tratar las crisis:

1. Con medicamentos antiepilépticos
2. Mediante estimulación del nervio vagal
3. Mediante cirugía

Medicamentos antiepilépticos

Los medicamentos son el tratamiento más común para crisis. No curan la epilepsia, pero pueden controlar las crisis en más del 70% de las personas con epilepsia.

Antes de prescribirte algún medicamento, tu médico debe revisar algunos puntos como: tipo, duración y presentación de las crisis, edad, peso y si tomas otro medicamento o tienes alguna otra enfermedad. Después selecciona tu tratamiento ideal y determina la dosis adecuada para controlar tu crisis epiléptica. Usualmente, la dosis de medicamento se ajusta gradualmente hasta lograr el control de tus crisis sin efectos adversos.

Ayuda a tu médico a encontrar el medicamento adecuado

Cada persona reacciona diferente a un medicamento; si tienes efectos adversos, tu médico te dará uno adecuado para ti. Pon atención a la forma en que reacciona tu cuerpo al medicamento que te indicaron y toma nota de cualquier cambio, aun si piensas que no está relacionado con el medicamento. Di la verdad a tu médico, ya que esto le permite encontrar el fármaco adecuado para ti.

Toma tu medicamento

La mejor manera de vivir con epilepsia es tomar adecuadamente tus medicamentos. Cuando tus crisis están bajo control, puedes divertirte con tus amigos, manejar, realizar actividades deportivas y mucho más. Mantener bajo control tus crisis te permite disfrutar la vida.

Efectos adversos más comunes:

- Cansancio
- Pérdida o aumento de peso
- Deficiencia de atención o aprendizaje

- Alteración del sueño
- Mareo
- Temblor
- Falta de coordinación
- Reacciones alérgicas (rash)

Obtén lo máximo de tu tratamiento

- Sé disciplinado y logra el control de tus crisis. No permitas que ellas te controlen.
- Apégate a un horario para tomar tus medicamentos.
- Nunca dejes de tomar tu medicina súbitamente, es muy peligroso.
- Sé paciente, porque probablemente tengas que probar diferentes medicamentos antes de encontrar el ideal para ti.
- Si tomas algún otro medicamento o suplemento, pregunta a tu doctor si interacciona con tu antiepiléptico.
- Pregunta por los efectos adversos.
- Siempre adquiere tu medicamento a tiempo para que nunca te falte.

Cirugía para epilepsia

Para algunos pacientes, sobre todo aquellos con crisis focalizadas, que no responden al medicamento o con lesiones identificadas en estudios de imagen cerebral, la cirugía puede ser el mejor tratamiento.

LA RELACIÓN CON OTRAS PERSONAS: ATRÉVETE A HABLAR DE TU EPILEPSIA

Como adolescente, tienes que lidiar con diferentes cosas como salir o saber qué piensan tus amigos acerca de ti. La epilepsia no define quién eres, sólo es una de las muchas cosas especiales de ti.



¿A quién decirlo y cuándo?

Para decidir debes contestar las siguientes preguntas:

- ¿Quién me quiere y desea que viva plenamente?
- ¿A quién veo con más frecuencia?
- ¿Quién podría notar los cambios que indican el inicio de las crisis o alguna reacción al medicamento?
- ¿Quién puede ayudarme a realizar pequeñas tareas que sean inseguras para mí?
- ¿Quién podría ayudarme en una emergencia, a revisar mi horario de medicamento y a llamar a mi familia o al médico?

- ¿A quién le puedo dar una llave de mi casa para que entre y vea cómo estoy en caso necesario?
- ¿Quién puede llevarme al consultorio o al hospital?

Personas que deben saber sobre tus crisis

- Tus maestros e instructores de natación.
- Si hablas de tu epilepsia puedes ayudar a la gente a entender qué es y cómo ayudarte a estar seguro durante tus crisis.

Qué deben hacer los demás durante tus crisis

- Mantener la calma.
- Alejar los objetos de ti.
- Poner una almohada o ropa debajo de tu cabeza.
- Voltearte de lado.
- Quitar cualquier objeto que rodee tu cuello.
- No poner nunca nada en tu boca.
- No sujetarte.
- Nunca dejarte solo.

Mis padres me vuelven loco

¿Tienes padres sobreprotectores? Todos los padres quieren lo mejor para sus hijos y algunos son sobreprotectores si su hijo tiene epilepsia. Debes pedir al médico que hable con ellos.

¿Qué necesitas saber acerca del sexo?

Epilepsia catamenial

En este tipo de epilepsia, las crisis aumentan durante el periodo menstrual. Durante varios meses debes llevar un registro de las crisis que ocurren durante tu periodo menstrual, para saber si padeces este tipo de epilepsia.

Control prenatal

Si tienes actividad sexual pero no quieres tener hijos, debes preguntar a tu médico cuál es el mejor método anticonceptivo.

Embarazo

Siempre debes planear el embarazo y hablar con tu médico antes de decidir un embarazo.

Epilepsia, medicamentos y defectos originados en el nacimiento

La mayoría de los hijos de epilépticas son sanos. Dado que existe un riesgo bajo de que la epilepsia o los medicamentos antiepilépticos afecten al feto, debes hablar de ello con tu médico. Se dice que una mujer embarazada con epilepsia tiene un riesgo de 4 a 6% de tener un hijo con defectos al momento de nacer.

Sólo para mujeres

Si tus crisis inician en el lóbulo temporal (que está ligado estrechamente a las áreas del cerebro que regulan las hormonas) es más probable que tengas desórdenes reproductivos. Los desórdenes reproductivos más frecuentes son ovario poliquístico (muchos quistes en el ovario), menopausia temprana y ovulación irregular o ausencia de ésta.

Disfunción sexual

¿No estás interesado en el sexo o no tienes impulsos sexuales? ¿Tienes problemas durante el sexo? Los problemas de este tipo ocurren comúnmente en hombres y mujeres y no sólo en personas con epilepsia. La mayoría de las causas son psicológicas.

CAMBIOS EN TU ESTADO DE ÁNIMO



Debes comentarlos con alguien de confianza y si respondes afirmativamente a algunas de las siguientes preguntas, debes acudir con tu médico:

- ¿Te sientes triste?
- ¿Te sientes inútil o desvalido?
- ¿Eres incapaz de ser feliz?
- ¿Tienes problemas de sueño (duermes demasiado o no concilias el sueño)?
- ¿Se ha alterado tu apetito (comes demasiado o has perdido el apetito)?
- ¿Tienes poca energía?
- ¿En alguna ocasión has tenido pensamientos suicidas?

Estrés

Si te saltas alguna comida o duermes menos para tener más tiempo dedicado al estudio o al trabajo, tu estrés puede aumentar y ocasionar hiperventilación, alteraciones del sueño o alteraciones en tu actividad cerebral.

Para relajarte realiza una de las siguientes actividades:

- Escucha música.
- Lee un libro interesante.
- Practica yoga.
- Realiza ejercicio o algún deporte regularmente.
- Duerme adecuadamente.

Educación

Muchos adolescentes con epilepsia terminan la secundaria y pueden acudir a la preparatoria y a la universidad, si eso es lo que desean. Tus maestros y las autoridades escolares deben conocer los primeros auxilios para manejar las crisis.

¿Tienes problemas de memoria?

Esto es común, particularmente si tienes crisis tónico-clónicas. Si recordar es un gran reto y te crea frustración, puedes utilizar algunas estrategias para ayudarte.

¿Buscas trabajo?

Puedes conseguir trabajo y desempeñarte exitosamente, la epilepsia no es ningún obstáculo.

¿Cuándo decirle a tu jefe y tus compañeros de tu epilepsia?

Si lo dices antes de que te contraten, tienes ciertas ventajas como: mostrar honestidad, sentir tranquilidad, oportunidad de discutir acerca de tu epilepsia y de reducir el riesgo de discriminación. Las desventajas serían: discriminación, descalificación y que tu epilepsia se tomará como un motivo de reclamo en el desarrollo de tu trabajo.

Si lo dices cuando ya estás trabajando, como ventaja podrías probarte a ti mismo, controlar la información, reducir la discriminación y educar a otros acerca de la epilepsia. Las desventajas son que tu jefe tenga desconfianza o miedo, que tus compañeros no respondan adecuadamente y sufrir discriminación, incomprensión y preocupación exagerada.

Al elegir una carrera

Sólo algunas profesiones y oficios están limitados para epilépticos en la mayoría de los países por razones de seguridad: piloto, conductor y las actividades de la rama de la construcción. También se les libera de la obligación del servicio militar.

Conducir un automóvil responsablemente

¿Quieres manejar? ¿Quieres sentirte libre y poder ir a cualquier lado cuando quieras? Podrás manejar cuando no experimentes crisis por 12 meses, si no tomas medicamentos o cuando tu médico diga que tu epilepsia es estable.

Antes de manejar, debes saber que:

- Tu doctor debe evaluar la frecuencia de las crisis.
- Tus antiepilepticos no causan efectos adversos peligrosos para manejar.
- Debes estar bajo supervisión médica.
- Tus crisis deben estar controladas.

Conducción segura

Los autos pueden transportarte, pero también matarte, no conviertas tu auto en un arma. Manejar solo es una declaración de independencia, pero hay maneras más seguras de vivir y disfrutar tu vida.

Seguridad en la casa

- Mantén abiertas las puertas de baños y dormitorios.
- De preferencia, toma duchas en regadera en lugar de tina, para evitar la posibilidad de ahogamiento durante una crisis epiléptica.
- Las puertas de vidrio deben contar con protección o cambiarlas por plástico.
- No camines con recipientes de agua caliente.
- De preferencia lleva tus platos a la estufa para servirte y no lledes el sartén a la mesa.
- Es más seguro cocinar en horno de microondas que en estufa de gas o eléctrica.
- Usa protecciones en la cocina.
- Los mangos de sartenes deben mantenerse hacia el interior de la estufa.
- Aléjate de lugares con radiadores o fuego para evitar quemaduras.
- De preferencia no tengas muebles con superficies afiladas.

Diversión

Tú puedes realizar cualquier tipo de deporte. Debes comentar a tu maestro y compañeros acerca de tu epilepsia para que te ayuden en caso de que presentes una crisis.

Drogas

No juegues con tu cerebro. Si consumes nicotina, cafeína, marihuana, éxtasis, anfetaminas, cocaína, crack o alucinógenos estarás en un gran problema, porque todos ellos tienen efectos adversos. Tus medicamentos antiepilépticos pueden ocasionar problemas a tu organismo si los mezclas con otras drogas.

Alcohol

El alcohol en exceso reduce el efecto de los medicamentos y te hace perder el control de tus crisis, por lo que debes ser moderado al ingerirlo o, de preferencia, no hacerlo. Tus crisis pueden desencadenarse si bebes demasiado, duermes poco y no te alimentas adecuadamente. Cuando tomas bebidas alcohólicas, tu cuerpo tiene mayor resistencia a la acción de los medicamentos y puedes tener crisis convulsivas aisladas 6 a 72 horas después de ingerirlas, además de que aumenta la frecuencia de las crisis.

Si quieres saber más sobre epilepsia puedes llamar al "Club de pacientes Kelat - UCB"

Línea directa en la que podrás solicitar información acerca de la epilepsia y aspectos relacionados, de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas, llamando al:

**D.F. y Área Metropolitana: 5629•2118
Lada sin costo: 01•800•715•2309**

Bibliografía:
Adaptado de: www.epilepsy.ca