

Vive tu vida plenamente

Si tienes epilepsia, te preguntarán cómo afectará tu vida esta enfermedad. Tómallo con calma, cuanto más sepas sobre ella, más fácil será manejarla, sólo deberás modificar un poco tu rutina diaria.

Una costumbre nueva: tomar el medicamento

Los hombres a veces se sienten "muy machos" y piensan que pueden solos con todo, incluso pueden negar que tienen epilepsia. Lo cierto es que es más valeroso tomar el control de tu vida mediante la adopción de ciertas medidas. Así que si quieres controlar las crisis, debes seguir las indicaciones de tu médico y formar equipo con él, recuerda que él juega de tu lado.

Tomar el medicamento quiere decir:

- No olvidar tomar las pastillas
- No reducir la dosis
- No suspender el tratamiento

Suspender el tratamiento sin consultar a tu médico puede ser peligroso, podrías tener una crisis repentina cuando piensas que todo está bajo control, complicando la epilepsia y poniendo incluso en peligro tu vida.

Tips para tomar el medicamento

- Toma tu medicamento a la misma hora.
- Usa un pastillero o dosificador diario.
- Surte tu medicamento a tiempo para que nunca se te agote, escribe una nota en el calendario para recordarlo.
- Pregunta al médico qué hacer en caso de olvidar tomar una dosis del medicamento
- No tomes dosis extras cuando presentas una crisis. Eso no ayudará. Para que los fármacos epilépticos sean eficaces, deben tomarse regularmente.

Será de gran utilidad permanecer motivado, tomar el medicamento tal como te lo prescribió el médico y mejorar tus probabilidades de controlar eficazmente las crisis, evitando sufrirlas en público y desarrollando una vida mejor.

DETRÁS DEL VOLANTE



Ahora que tienes epilepsia, ¿serás capaz de manejar? Sí, en ciertas condiciones. Lo primordial es mantener tu seguridad y la de los que te rodean, las crisis no controladas y el manejo no se llevan. Si tus crisis no están bien controladas, lo mejor es tomar el transporte público o pedirle a un amigo que te lleve a donde desees. Quizá esto no sea grato, pero es mejor que acabar en un hospital.

Conducción segura

Puedes manejar si:

- Estás totalmente libre de crisis.
- Estás tomando tu medicamento y no has olvidado tomar ninguna dosis.
- No estás cansado o somnoliento

Si te cambian el medicamento o te lo descontinúan...

- Para manejar nuevamente, espera hasta que tú o tu médico vean cómo te afecta.
- Nunca bebas cuando manejes.
- El alcohol aumenta las probabilidades de tener una crisis.
- Los medicamentos antiepilépticos aumentan los efectos del alcohol.

EN EL TRABAJO



Si estás calificado para desempeñar un trabajo, la epilepsia no debería evitar que lo conserves. Las crisis son breves y usualmente no causan mermas en el desarrollo laboral.

Sólo existen restricciones para desempeñar algunos trabajos por razones de seguridad, especialmente si tus crisis no están bajo control. Éstos son: piloto aviador, chofer, trabajador de la construcción, cirujano, dentista, militar, bombero o policía.

Aun si te rechazan en un trabajo, no te des por vencido. En cualquier caso, encontrar trabajo requiere de paciencia, perseverancia y una actitud positiva.

¿Debo contarle al reclutador de personal sobre mi epilepsia?

¿Revelar o no revelar la epilepsia? Esta pregunta surge cuando buscas trabajo. Es un asunto delicado y una decisión personal. Considera:

- Si las crisis van a afectar tu desempeño laboral o tu seguridad y la de otros, entonces es prudente revelarlo.
- Si la epilepsia no afecta tu desempeño laboral ni tu seguridad o la de otros, entonces puedes elegir si decirlo o no.

¿Cómo decirlo?

Prepárate para contestar las preguntas que a tu jefe o a tus compañeros de trabajo se les puedan ocurrir y dales respuestas claras. Tu actitud hacia tu epilepsia y la forma en que hablas de ella afectará la manera en que la gente perciba tu condición. Sé positivo, objetivo y realista.

A los reclutadores de personal usualmente les preocupan si las crisis afectarán tu desempeño laboral y la seguridad en el trabajo. Explícale que la epilepsia no afectará tu trabajo.

Cómo decírselo a tu jefe

Los estudios muestran que quienes padecen epilepsia, en comparación con otras personas:

- No faltan más al trabajo.
- No tienen más accidentes laborales.
- A menudo son personas que quieren superarse, así que su trabajo es tan bueno o mejor que el de los otros trabajadores.

Puede ser conveniente enseñarles a tus compañeros qué hacer en caso de que sufras una crisis. Entre más personas sepan cómo manejarlas, menos temor sentirán en caso de que tengas una. Pídele a tu doctor que escriba una carta para explicarle tu condición a tu jefe.

Seguros de vida

Para un hombre con epilepsia es difícil obtener un seguro de vida, porque algunas compañías rehusarán asegurarte y otras sí lo harán, pero el precio del seguro será muy elevado.

LA EPILEPSIA Y TU APARIENCIA



Tu medicamento puede cambiar tu apariencia física. Algunos de los efectos colaterales de los fármacos antiepilépticos pueden ser cambio de peso, rash, acné, encías tumefactas o inflamadas, temblores sutiles, pérdida, adelgazamiento o crecimiento excesivo del cabello. Si están ocurriéndote estos cambios, consulta a tu médico para que ajuste tu dosis o te cambie el medicamento.

LA EPILEPSIA Y TU HUMOR

Debido a que la epilepsia altera tu desempeño cerebral, puede afectar la forma en que te sientes y el medicamento puede hacerte tener un humor irritable o provocarte cambios de humor o cansancio.

Las personas que padecen epilepsia a veces experimentan ansiedad, enojo e incluso depresión, pero negar estas sensaciones no les ayuda. Lo mejor es solicitar ayuda, lo cual no quiere decir que seas débil, es señal de que enfrentas el problema y quieres resolverlo.

LA EPILEPSIA Y LA VIOLENCIA

Después de una crisis puedes sentirte confundido, actuar agresivamente y mostrarte peleonero, sin que lo recuerdes después. Esta conducta tiende a repetirse. Si tienes una historia de conducta agresiva después de sufrir una crisis, cuéntaselo a la gente que te rodea, así sabrán cómo reaccionar.

LA EPILEPSIA NO DETIENE A UN CORAZÓN QUE AMA

Aceptarte con tu epilepsia es importante antes de entablar una relación de pareja. En tanto la confianza va creciendo, llegará el momento en que hablar de tu epilepsia será fundamental. Sólo tú puedes decidir el momento, pero eso depende de cuán cómodo te sientas con tu epilepsia.

HABLEMOS DE SEXO

Existe una muy buena probabilidad de que la epilepsia no afecte en absoluto tu desempeño sexual, especialmente si tus crisis están bien controladas. Pero la epilepsia puede afectar tu sexualidad, dependiendo de la parte del cerebro donde se originen las crisis.

Es poco probable que la actividad sexual desencadene una crisis, dado que sólo ocurre en muy raros casos. Por el contrario, tener una vida sexual

activa provoca bienestar, reduce el estrés, lo cual mejora las condiciones para controlar las crisis.

¿En verdad no tendré problemas sexuales?

Aunque la epilepsia tiene poco impacto en la sexualidad masculina, los fármacos antiepilépticos pueden tener efectos colaterales de tipo sexual y causar alguna disfunción, como impotencia o desempeño sexual lento o bajo.

Sin embargo, debe tenerse presente que en materia sexual no hay un estándar o un desempeño o frecuencia "normales". Todos los hombres son diferentes, así que es cuestión tuya identificar si hay un problema con tu apetito sexual.

Si tienes pareja, es importante que discutas estos temas con ella.

Si experimentas una disfunción sexual...

No te avergüences de enfrentar problemas sexuales, puede tenerlos cualquier hombre, tenga epilepsia o no. Así que si tienes dificultades sexuales no culpes inmediatamente a tu medicamento o a la epilepsia.

Además, no asumas que no puedes hacer nada para corregirlo. Tu doctor puede darte alguna solución, pero para hacerlo tiene que conocer el problema, así que cuéntaselo.

PATERNIDAD Y FAMILIA



Los hombres que padecen epilepsia son tan buenos padres como los que no la padecen.

Muchos hombres que quieren tener hijos se preguntan si transmitirán la epilepsia a sus hijos. La buena noticia es que es poco probable que esto ocurra.

¿Los niños pueden estar seguros?

Tener crisis no es un impedimento para criar con seguridad a tus hijos. Sólo debes tomar algunas precauciones, una especie de cuidados extras.

- Si estás alimentando a un bebé, siéntate en el piso. Usualmente caes del mismo lado cada vez que tienes una crisis, así que ponte de forma

que prevengas una posible caída del bebé.

- Puedes cambiar, vestir y bañar a un bebé en el piso. Si estás solo, no bañes a un niño en una tina.
- Enseña a los niños más grandes a cuidar a los más pequeños durante tus crisis.

¿Qué le pasa a papá?

Conforme crezcan, tus hijos probablemente tendrán preguntas sobre tus crisis. Una crisis puede ocurrir en cualquier momento y si no les das ninguna explicación a tus hijos, pueden asustarse o confundirse.

Es importante discutir el tema de la epilepsia con tus hijos. Hazlo de forma sencilla, usando palabras que ellos puedan comprender fácilmente.

Mantente activo

No hay razón para no practicar deportes, mientras tomes algunas precauciones. Un estilo de vida activo beneficia a cualquiera, y los hombres con epilepsia no son la excepción. El ejercicio regular aumenta la calidad del sueño y disminuye el estrés, mejorando por consiguiente también el control de tus crisis.

Deportes

Antes de elegir un deporte para practicarlo, toma en cuenta lo siguiente:

- El tipo, severidad y frecuencia de tus crisis
- Los factores que sabes que detonan tus crisis, por ejemplo: estrés, excitación y otras. En muy raras ocasiones, practicar un deporte puede desencadenar una crisis, posiblemente mediante hiperventilación (respiración rápida).
- La presencia de una señal "aura" antes de una crisis.
- Perder la conciencia o tener una crisis mientras practicas un deporte puede poner en riesgo tu vida, lo inteligente es evitarlos.

Tips para hombres deportistas

- Consulta a tu médico antes de practicar un nuevo deporte, especialmente si conlleva algún riesgo
- Cuéntale a tu entrenador y a tus compañeros de equipo sobre tu epilepsia, para asegurarte de que sabrán cómo ayudarte en caso de una crisis.
- Practica deporte con un amigo que sepa de tu epilepsia y los cuidados de primeros auxilios. Es más seguro y divertido que practicar deportes solo.

- Usa siempre el equipo de seguridad pertinente, especialmente en la cabeza.
- Si pierdes o ganas peso sustancialmente, díselo a tu médico. Los cambios en el peso pueden alterar el nivel de tu medicamento en la sangre y puede ser necesario ajustar la dosis.
- Cuando nades, pide al salvavidas que esté al pendiente de ti porque tienes epilepsia.

DIVERSIÓN Y VIDA SOCIAL



¿Qué te impide llevar una vida social normal y disfrutar de actividades entretenidas? ¡Nada! Si te gusta una actividad, pregúntate a ti mismo si puedes realizarla de manera segura a pesar de tus crisis, y verás que la mayoría de las veces la respuesta será sí.

EL MISTERIO DE LA FOTOSENSIBILIDAD

La fotosensibilidad es una condición que hace que la gente con epilepsia sufra crisis debido a la luz natural y artificial. Las crisis por fotosensibilidad son desencadenadas por videojuegos, luces parpadeantes o de flash, el reflejo del sol sobre hojas de plantas o sobre superficies mojadas. El factor que más comúnmente desencadena estas crisis es la televisión. Sólo del 3 al 5% de las personas con epilepsia son fotosensibles y esto ocurre más frecuentemente en las mujeres.

Computadoras

Una frecuencia muy baja de escaneo (por debajo de 60 segundos) puede desencadenar crisis en hombres fotosensibles. Muy pocos monitores de computadoras destellan tan lentamente.

Clubes nocturnos

Los estroboscopios y las luces que parpadean a cierta velocidad pueden desencadenar crisis fotosensibles. Si sientes que estás a punto de tener una crisis, tápate un ojo con la mano.

Cines

Es muy raro que una película desencadene una crisis, pero puede suceder durante escenas con luces parpadeantes. Sin embargo, toma las precauciones debidas.

TIPS PARA VIAJAR

- Procura llevar medicamento de sobra y recetas para resurtir el medicamento si fuera necesario.
- Averigua cuál es la cobertura de tu seguro de viajero, en caso de que necesites ver a un doctor en otro país.
- Duerme suficientemente antes y durante tu viaje. La falta de sueño y el *jet lag* pueden desencadenar una crisis.
- Usa una pulsera o un collar con tu nombre y condición de epilepsia
- Si al viajar hay cambios de horario, asegúrate de tomar tu medicamento cada intervalo de tiempo pertinente.
- Lleva contigo tu tarjeta de seguro y el nombre de tu doctor.
- Pregunta a tu médico si la aplicación de vacunas puede interferir con tu medicamento.
- Lleva medicamentos en tu bolsa o en tu equipaje. Manténlas en su empaque original.

Alcohol

Algunos hombres pueden beber alcohol moderadamente sin incrementar el riesgo de una crisis. Otros, por más pequeña que sea la cantidad de alcohol que consuman, siempre sufrirán una crisis, así que definitivamente debes evitar el consumo de alcohol.

Cualquier droga (marihuana, éxtasis, heroína, anfetaminas, cocaína, solventes, esteroides, tabaco, cafeína) puede interferir con la eficacia de tu medicamento. Si consumes alguna de estas drogas, cuéntaselo a tu médico.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

La mayoría de las crisis no te dañarán, pero existe el riesgo de sufrir heridas si suceden en lugares obviamente peligrosos, como el agua o las alturas, o en sitios que usualmente te parecen seguros como baños o cocinas. Sin embargo, tomando las medidas apropiadas puede reducirse el riesgo. El truco es adelantarse a éste.

Tips de seguridad general

Cubre las orillas filosas de los muebles y utiliza mesas acolchonadas. Si tienes crisis nocturnas, también protege tu cama.

Tener calefacción o aire acondicionado en vez de elementos expuestos, como un ventilador, reduce el riesgo de dañarte a ti mismo si llegas a caerte.

Seguridad en el baño

- No cierres la puerta del baño con llave, de modo que la gente pueda entrar si necesitas ayuda.
- Báñate en regadera en vez de tina. Reduce el riesgo de tener una crisis en el agua y ahogarte en ella.
- Usa una silla en la regadera o una bañera con piso o cintas antiderrapantes, para prevenir una caída en caso de una crisis
- Primero abre la llave del agua fría y añade poco a poco el agua caliente, de modo que no esté muy caliente y te cause una quemadura en caso de que tengas una crisis o periodo en blanco.
- Pon un tapete de baño en el piso.

Seguridad en la cocina

- Cocinar en el microondas es más seguro que usar una estufa de gas o eléctrica.
- Si usas una estufa, utiliza agarraderas para las cosas calientes, tanto como sea necesario.
- Usa platos, tazas y vasos de plástico en vez de los de vidrio y porcelana.
- Sirve las comidas calientes en platos o bandejas, en vez de servirlos directamente de los sartenes a la mesa.

Seguridad en el hogar

Hacer reparaciones en casa puede ser una de tus obligaciones familiares, pero alguna de estas actividades pueden acarrear algún riesgo. Sé precavido.

LA EPILEPSIA ESTÁ EN TU MENTE



La forma en que la epilepsia afecta tu vida es de alguna forma un problema de percepción y actitud. La epilepsia puede interferir con tu vida, si tú la dejas. Por supuesto, padecer epilepsia implica algunas limitantes, pero no dejes que interfiera en el disfrute de tu vida.

Los hombres son fuertes, competitivos, independientes, orgullosos y perseverantes. Sin embargo, la epilepsia no limitará la forma en que vives si puedes evitar la tentación de tomar riesgos innecesarios y no eres demasiado orgulloso como para pedir ayuda.

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