

EPILEPSIA Y RÉGIMEN DE VIDA



1 DEFINICIÓN

La epilepsia es una enfermedad cerebral en la que existe una predisposición para sufrir crisis epilépticas. Existen muchos tipos de epilepsias que condicionarán un seguimiento, pruebas complementarias o tratamientos diferentes.

Cuando una hija/o es diagnosticada/o de epilepsia surgen muchas dudas acerca de cómo debemos actuar en el día a día.

¿PUEDE IR AL COLEGIO?

Se debe normalizar la vida e intentar retomar la escolarización tan pronto como sea posible. Es importante que el centro escolar conozca el diagnóstico y sepa actuar en caso de que suceda una crisis durante el horario lectivo, así como, si fuera necesaria la administración de medicación para que cese la crisis. Para ello su neuropediatra puede realizar un informe de salud y prescripción médica para la administración de medicamentos en horario escolar.

Es importante explicar qué es la epilepsia a maestros y amigos para que puedan entenderla y sepan cómo actuar en caso de una crisis. Esto generará mayor seguridad a su hijo/a y reducirá los estigmas que rodean a la enfermedad.

¿PUEDE HACER DEPORTE?

Por supuesto que sí. El ejercicio físico supone un beneficio sobre la calidad de vida; asimismo los deportes en grupo generan una mejor integración social. Pueden realizarse cualquier tipo de deporte, salvo aquellos que puedan entrañar un riesgo mayor de lesiones en caso de que ocurriera una crisis epiléptica, por ejemplo el submarinismo, la escalada o el alpinismo. Respecto a la natación y baños, al igual que cualquier menor, puede bañarse tanto en piscinas como en el mar, siempre que esté presente un adulto responsable. Recuerde la utilización de cascos para evitar lesiones mayores en la práctica de ciclismo, skate, esquí...

¿CUÁNTAS HORAS DEBE DORMIR?

El adecuado descanso es uno de los factores más importantes en el día a día de la epilepsia, dado que un descanso insuficiente puede desencadenar crisis epilépticas.

Las horas de sueño recomendadas en función de la edad son:

- Recién nacidos (0-3 meses): entre 11 y 13 horas.
- Bebés (4-11 meses): entre 11 y 13 horas.
- Niños pequeños (1-2 años): entre 11 y 14 horas.
- Preescolares (3-5 años): entre 10-13 horas.
- Escolares (6-13 años): entre 9 y 11 horas.
- Adolescentes (14-17 años): entre 8-10 horas.

¿DEBE CAMBIAR LA DIETA?

Salvo que se haya prescrito una dieta con finalidad terapéutica, las recomendaciones dietéticas en un niño/a con epilepsia son las mismas que para cualquier menor. Es importante no realizar periodos de ayuno prolongados y realizar 5 comidas al día. Se desaconseja el consumo excesivo de estimulantes tipo café, refrescos de cola, dado que podrían bajar el efecto protector de los fármacos anticonvulsionantes.

¿QUÉ SUCEDE SI CONSUME DROGAS?

El alcohol y las drogas ilegales pueden desencadenar crisis epilépticas y alterar el metabolismo de los fármacos antiepilépticos por tanto es muy importante realizar una buena prevención durante la adolescencia.

¿PUEDE VER LA TELEVISIÓN O UTILIZAR MÓVIL/TABLET?

Si no se trata de una epilepsia fotosensible debe seguir las recomendaciones generales, el tiempo de pantalla debe ser limitado a 1,5 horas los días lectivos y a 2 horas en vacaciones, evitando el uso de pantallas 1 hora antes de ir a dormir.

Respecto a las epilepsias fotosensibles, en la vida cotidiana, es imposible evitar toda estimulación fónica, por tanto se deberán implementar medidas que reduzcan el riesgo de crisis;

-Utilización pantallas de 100 Hz o LCD

-La habitación debe estar bien iluminada.

-Mantener una distancia a la pantalla de al menos 2 metros.

-Evitar otros factores de riesgo estrés, falta de sueño, ingesta de estimulantes o alcohol.

El uso teléfono móvil (uso habitual, evitando videojuegos) no está contraindicado en pacientes con epilepsia, además el móvil puede ser una herramienta de ayuda, con aplicaciones que pueden ayudar en el día a día de la epilepsia, con recordatorios de toma de fármacos, registro de crisis... En epilepsias fotosensibles se debe evitar la utilización de flash LED pulsado para permitir la reducción de ojos rojos en un entorno oscuro dado que se han descrito provocación de crisis por este motivo.

El uso de videojuegos debe limitarse en pacientes con epilepsia fotosensible.

Si tuviera alguna otra duda de las que se han planteado en esta hoja informativa, por favor consulte a su neuropediatra.

Enlace de interés:

Algunos recursos que pueden ser útiles para explicar qué es una crisis en la infancia

- https://www.ilae.org/files/dmfile/Super_Lepticos-espanol1.pdf
- <http://www.viddler.com/v/a74f6349>

APLICACIONES PARA EPILEPSIA

<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.refr3sh.shire.convulsiones>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myepilepsy.diar>