



NORMAS DE SEGURIDAD PARA EL PACIENTE EPILÉPTICO

EPILEPSY PATIENT SAFETY GUIDELINES

AMBIENTE EN EL HOGAR

Cocinando:

- Voltear los mangos de las ollas hacia adentro en la estufa.
- Utilice los quemadores traseros de la estufa en lugar de los de enfrente.
- Cocine alimentos a la parrilla en vez de freírlos.
- De ser posible, utilice el horno de microondas en lugar de la estufa. Los recipientes de plástico especiales para su uso en el microondas pueden ser más seguros que otros platos. También pueden calentarse en el microondas tazas con agua para bebidas calientes en vez de utilizar una tetera.
- Cocine cuando otra persona se encuentre en su hogar.
- De ser posible, utilice quemadores que puedan apagarse rápidamente (como por ejemplo, los de gas) con el objeto de reducir el riesgo de lesiones.

Actividades de la Vida Diaria:

- **NO SE BAÑE EN LA BAÑERA- ¡SOLAMENTE EN LA DUCHA!** Asegúrese de que alguien esté con usted o cerca de usted cuando esté en la ducha.
- Un buen asiento ajustado a su tamaño diseñado para su uso en la ducha puede prevenir que se caiga durante una convulsión.
- No cierre con llave la puerta del baño.
- Las jaboneras empotradas pueden reducir lesiones en caso de caerse.
- Las puertas de los baños pueden ser colocadas de tal manera que se abran hacia afuera, evitando que la puerta quede bloqueada por alguien que se haya caído detrás de ella. Se puede mantener la privacidad mediante el uso de cerraduras de seguridad que pueden ser manejadas desde el exterior o poniendo el letrero de "ocupado" en la puerta, al mismo tiempo que permiten que alguien entre si es necesario. A través de la Fundación Vivir con Discapacidad se puede obtener la disponibilidad de cerraduras de seguridad.

Mantenimiento General del Hogar:

- Acolchone las esquinas puntiagudas de mesas y silla. Compre mesas redondas en vez de aquellas con esquinas puntiagudas ya que pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones si una persona se cae contra ellas.
- Coloque una pantalla frente a las chimeneas. No prenda la chimenea estando solo.
- Evite las telas gruesas lo que podría dar lugar a quemaduras por fricción.
- Deje espacios abiertos entre los muebles.

- Tenga cuidado con los tapetes sueltos. Al elegir recubrimiento para pisos y muebles, vale la pena considerar el posible riesgo de que se lastime una persona si fuera a caerse durante una convulsión. El piso antideslizante, recubrimiento acolchado de pisos o el linóleo puede reducir el riesgo de una lesión en el caso de una caída.
- Las telas y muebles resistentes al fuego pueden ser de particular importancia si usted fuma.
- Las puertas y ventanas equipadas con cristales de seguridad pueden reducir el riesgo de hacer daño a una persona al caerse contra ellas.
- Evite la luz intermitente, calentadores que no estén sujetos al piso o a la pared ya que pueden ser derrumbados con facilidad. Se pueden comprar unas barras protectoras que se adhieren a los calentadores para aumentar la protección contra las quemaduras.

En la recámara:

- Las personas que tienen convulsiones mientras duermen (convulsiones nocturnas) pueden considerar utilizar almohadas de seguridad que reducen el peligro de sofocarse.
- Pueden ser muy útiles las camas bajas o los futones o hasta colocar el colchón en el suelo si existe el riesgo de que una persona se caiga de la cama.

Disminuyendo el riesgo de escaldaduras o de quemaduras

- Lleve alimentos calientes alejados de su persona.
- Use tetera sin cordón con una tapa de seguridad y planchas sin cordón.

CONDUCIENDO

- Las leyes del estado de Virginia estipulan que no debe de conducir hasta que hayan transcurrido seis meses de la última convulsión.

EMPLEO

- Lleve encima un brazalete o collar de alerta médica siempre.
- Usar casco cuando sea apropiado.
- Asegurarse de que sus compañeros de trabajo sepan lo que hay que hacer en caso de que tenga lugar un evento.
- Evite trabajar largas horas y tener turnos irregulares.
- No deje de tomar su medicamento a tiempo.
- Evite empleos en donde necesite trabajar en alturas, con objetos punzo-cortantes, o que se requiera que conduzca.

EDUCACIÓN

- Lleve encima un brazalete de alerta médica siempre.
- Informe a la escuela y a sus maestros acerca de sus eventos, primeros auxilios en caso de convulsiones y cualquiera limitación que tenga.
- Tome sus medicamentos a tiempo.
- De ser posible, juegue con algún compañero.

RECREACIÓN

- Evite tomar bebidas alcohólicas.
- No nade solo o en aguas abiertas. Use un dispositivo personal de flotación (chaleco salvavidas). Un socorrista o compañero de natación es valioso solamente si puede rescatarlo de debajo del agua y darle primeros auxilios.
- No ande solo en bicicleta; siempre póngase un casco.
- No suba escaleras de mano o cualquier cosa alta.

MEDICAMENTO

- Tome sus medicamentos a tiempo.
- Si se da cuenta de que no tomó alguna dosis a tiempo, no duplique la siguiente dosis. Si faltan más de dos horas para su siguiente dosis, entonces tome esta última dosis. Si es menos de dos horas hasta la dosis siguiente entonces sátese la dosis olvidada y vuelva a su horario regular.
- Tenga cuidado al ingerir alcohol ya que su efecto se aumenta por el medicamento contra las convulsiones.
- Esté consciente de los efectos secundarios de sus medicamentos.
- Mantenga los medicamentos bajo llave y especialmente fuera del alcance de los niños si están presentes.
- Use un pastillero para dar seguimiento a la dosis de sus medicamentos y para recordarle que no olvide tomar su dosis.

CONSEJOS PARA LA SALUD

- Consuma comida bien balanceada y con regularidad.
- Evite los precipitantes identificables como privación de sueño, estrés, enfermedad, etc.
- Desarrolle Buenos hábitos para dormir.
- Haga ejercicio de formar regular.

PARA LAS MUJERES

- Si está en edad fértil, asegúrese de discutir con su médico acerca de sus convulsiones, efectos adversos de sus medicamentos y riesgo de embarazo.

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

- Programa Integral para la Epilepsia de FE Dreifuss 434-924-5401
- Fundación Contra la Epilepsia de Virginia (EFVA por sus siglas en inglés) 434-924-8678