



Día Internacional  
de la Epilepsia

# Epilepsia: Riesgos y accidentes



Dr. Mario Adrián Rojas Núñez  
Neurología CMN 20 de Noviembre  
Febrero 2020

# CRISIS EPILÉPTICAS

- Inicio **brusco** (paroxístico)
- Corta duración (segundos a menos de 2 minutos)
- Forma similar cada vez que se presentan
- Presentación **impredecible**
- Normalidad entre las crisis





# ACCIDENTES

La sociedad en general considera que los accidentes son producto de la casualidad, desgracia, contratiempo, catástrofe, infortunio, desventura o cualquier otra situación relacionada al azar, a lo inevitable y que poco se puede hacer para prevenirlos o evitarlos.

- La Ley General de Salud define al accidente como el hecho súbito que ocasione daños a la salud y que se produce por la concurrencia de **condiciones potencialmente prevenibles**.
- La OPS asocia el término a una cadena de eventos y circunstancias que llevan a la ocurrencia de una lesión no intencional (con perjuicio a las personas) y con consecuencias de daño material.
- El factor humano interviene como elemento causal en cerca del 90% de los casos.

# DEFINICIONES

- **Peligro:** *Situación o característica propia de algo capaz de ocasionar daños a las personas, ya sea a su integridad o a su salud.*
- **Riesgo:** *Probabilidad de que un peligro se materialice en determinadas condiciones y genere daños a la persona.*
- Entonces, por esta definición, ¿todo lo que rodea al hombre puede ser un peligro?.

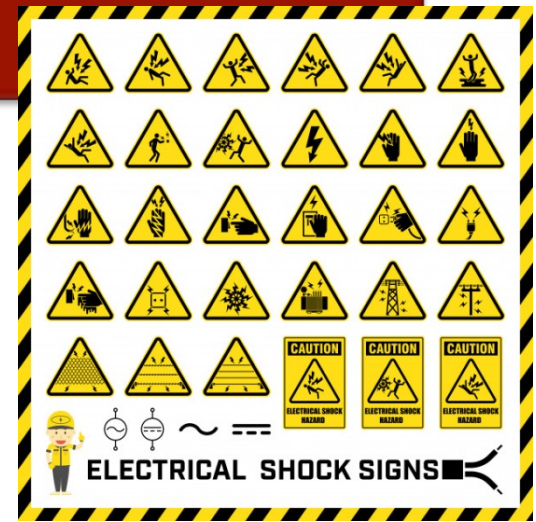


# CUIDADOS Y PRECAUCIONES EN LA VIDA DIARIA

- Se debe inculcar al paciente que haga el tipo de vida que cualquier persona de su edad y capacidad física y mental lleva, solo con algunas precauciones.
- No tiene sentido prohibirle actividades por el simple hecho de tener epilepsia.
- **Vivir la epilepsia como una fuente de limitaciones cotidianas causará mayores niveles de stress a la persona, y le hará vivir su enfermedad como un gran impedimento para desarrollarse.**



- LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA PACIENTES CON EPILEPSIA, EN ESPECIAL LAS ENFOCADOS A LA POBLACIÓN PEDIÁTRICA (NIÑOS) SON LAS MISMAS CONSIDERACIONES QUE CUALQUIER PERSONA DEBERÍA DE TENER PARA SU CUIDADO PROPIO.
- EN CUANTO A SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, NO DEBERÍA DE EXISTIR RECOMENDACIONES ENFOCADAS A «GRUPOS ESPECIALES»





# Conducta ante una crisis epiléptica

**E** Esperar a que la crisis termine sola

**N**o dejar solo al paciente

**N**o introducir ningún objeto en la boca

**O**bservar las características de la crisis

**P**roteger la cabeza

**A**flojar la ropa

**C**olocar lo de lado

**D**espejar el Área



No llevar al hospital a menos que la crisis se prolongue más de lo habitual o repita otra crisis antes de que se recupere de la anterior.



Para mayor información: [www.epilepsiahoy.com](http://www.epilepsiahoy.com)



VIVIR CON  
EPILEPSIA





# CUIDADOS Y PRECAUCIONES EN LA VIDA DIARIA

- Es importante tomar las consideraciones apropiadas y el enfoque adecuado para cada una de las etapas que la persona con epilepsia cursa a lo largo de su vida.
- El prepararse como paciente y mas que nada como cuidador y familiar permite que los riesgos disminuyan y mejorar la calidad de vida.

# CUIDADOS Y PRECAUCIONES EN LA VIDA DIARIA

Los niños con epilepsia tienen mayor riesgo de accidentes que otros niños.

- Este riesgo aumenta a partir de los 5 años.
  - El niño deja de estar bajo cuidado constante para explorar, jugar, convivir y conocer su mundo.
- Los padres o cuidadores desempeñan un papel muy importante para que el niño con epilepsia se mantenga seguro, mientras que al mismo tiempo pueda participar en muchas de las actividades típicas de la infancia



# CUIDADOS Y PRECAUCIONES EN LA VIDA DIARIA

- Al llegar la pubertad, existe la transición del resguardo de los padres al deseo de la independencia y la asociación con sus similares.
  - Los pacientes pueden tener una preocupación especial por lo que otras personas piensan y opinan sobre la epilepsia.
  - Comente con su hijo respecto a quien deben comunicarle que padecen de crisis epilépticas, de las características de las mismas y de cómo actuar si se produce una crisis.





- El adolescente necesita saber que con la medicación adecuada y llevando algunas rutinas, disminuyen las posibilidades de sufrir una crisis.
- Por ello es necesario que se responsabilice del seguimiento de su medicación y tenga información precisa sobre los comportamientos de riesgo que debe evitar, como:
  - Evitar la privación o disminución de las horas de sueño.
  - Evitar la práctica de deportes de riesgo
  - Evitar el consumo bebidas alcohólicas.
  - No mirar directamente las luces estroboscópicas de algunas fiestas.



# CUIDADOS Y PRECAUCIONES EN LA VIDA DIARIA



- Para reducir el riesgo de presentar lesiones en relación con las crisis epilépticas basta con seguir una serie de recomendaciones relativamente sencillas.
- La aplicación de estos consejos es especialmente importante en aquellas situaciones en las que las crisis son más frecuentes o más severas.



# CUIDADOS Y PRECAUCIONES EN LA VIDA DIARIA

## En la calle:

- Llevar una placa identificativa en la que figure el diagnóstico.
- Llevar una copia del informe clínico más reciente.
- Cruzar siempre por los pasos de peatones y con el semáforo recién puesto a verde.

## En la cocina:

- Usar quemadores del fondo de la cocina o el horno micro-ondas.
- Dejar cuchillos guardados en los cajones.
- Las hornillas eléctricas son más seguras que la de llamas.
- Considere servir alimentos calientes directamente de la estufa a los platos.
- Cerciórese de que los vasos o tazas con líquidos calientes, como chocolate caliente, tengan tapas para evitar quemaduras si se riega

# Consejos generales de seguridad en el hogar:

- Usar una maquina de afeitarse eléctrica para evitar cortes.
- Evita las mesas de vidrio.
- Evite las alfombras dispersas. Las alfombras de pared a pared o los pisos blandos pueden reducir las lesiones de las personas que se caen.
- Los equipos eléctricos deben usarse lejos de cualquier fuente de agua.
- Tenga cuidado con los secadores de cabello, planchas de rizado y de la ropa y con llamas expuestas (chimeneas, hogueras, fogatas, velas) ya que pueden ser peligrosas
- Alfombrar las escaleras y la parte de abajo de las escaleras para reducir lesiones causadas por caídas o resbalones.
- Evite lugares elevados que no estén protegidos, como escaleras de mano.
- Cerciórese de que todo equipo para cortar, podar, picar, cortar y taladrar tenga guardas de seguridad.
- Cuando utilice cualquier herramienta, cerciórese usar protectores para los ojos, guantes y calzado apropiado



# Recomendaciones en el baño

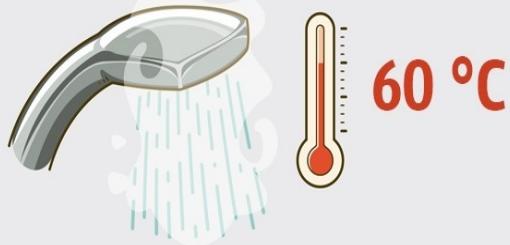
Una persona, de cualquier edad, puede correr riesgo al bañarse sola si sus crisis no están bien controladas.

- Si es el caso de un niño, permanezca en el cuarto de baño el tiempo que su hijo esté en la tina o regadera.
- Acostumbre a usar la regadera manual a preferencia de la tina.
- Mantenga la puerta del baño sin seguro y abierta.
- Si tiende a caerse durante las crisis, use un asiento para la tina con cinturón de seguridad.

**POR FAVOR**  
  
**NO CERRAR LA  
PUERTA CON SEGURO**  
www.medicinaconfamiliares.com



# Recomendaciones en el baño



Ponga el calentador de agua a 49° C o menos, o entre temperatura baja y mediana.

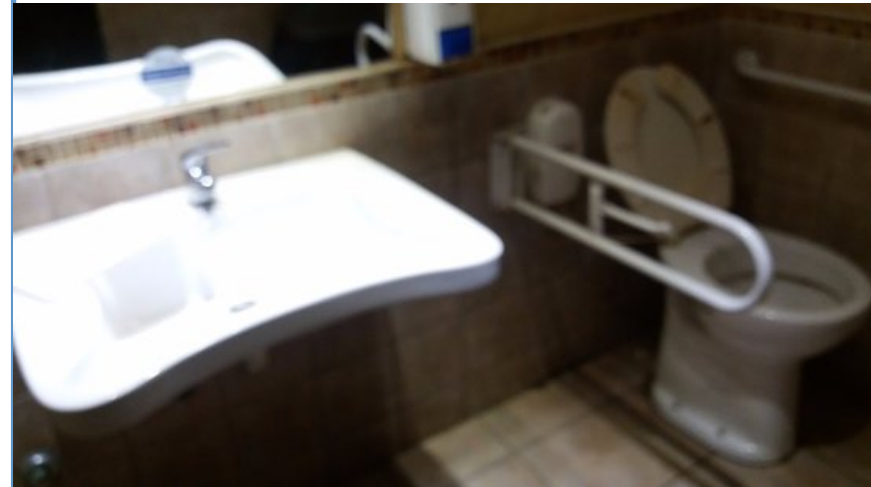


Si no puede controlar el calentador de agua, instale dispositivos anti quemaduras en las llaves de agua y regadera manual. Estos detienen el flujo de agua si la temperatura sube de 50c

Asegúrese de que el agua de la regadera o tina salga rápidamente por el desagüe y que no lo cubra ningún objeto.

# Recomendaciones en el baño

- Use una cortina de ducha en lugar de una puerta de la ducha, es más fácil entrar y ayudar a alguien si se cae en la ducha.
- Use barandas de bañera o barras de apoyo.
- Dúchese cuando haya alguien más en la casa.





# ACTIVIDAD FÍSICA



BUENA  
IDEA



MALA  
IDEA



# EJERCICIO Y DEPORTES

- **Tanto el ejercicio físico como el intelectual mejoran la salud del paciente, por ello es bueno estimularlos para que hagan deporte.**
- Los siguientes deportes están desaconsejados, sobre todo para aquellos pacientes que no tienen controladas sus crisis epilépticas, porque tienen un mayor riesgo de traumatismo severo o muerte si la crisis se produce durante su práctica:
  - Paracaidismo.
  - Tiro con arco.
  - Caza.
  - Escalada.
  - Esquí acuático.
  - Vela.
  - Surf.
  - Automovilismo.



# EJERCICIO Y DEPORTES

- No existen estudios que demuestren que los deportes de contacto como el rugby, hockey, etcétera, induzcan crisis, por lo que las personas que padezcan epilepsia no tienen por qué excluirse de su práctica. Sin embargo; deben tomar ciertas precauciones; haciendo uso de protectores de cabeza, piernas, rodillas, para prevenir posibles fracturas tras una caída durante una crisis epiléptica.
- Los deportes acuáticos como la natación son considerados seguros, siempre y cuando las crisis estén controladas y el paciente esté acompañado en todo momento por alguien que le supervise de forma directa.



# NATACIÓN

- Indique al instructor que es epiléptico
- Nade con su hijo o exija que le asignen a alguien que nade lo suficientemente bien como para ayudarlo, si llegara a tener una crisis en el agua.
- Asegúrese de que la persona nade en una alberca supervisada.
- Evitar nadar en aguas abiertas, como en lagos o ríos, a menos que esté bien supervisado y lleve puesto un chaleco salvavidas.
- Uso de traje de baño de color llamativo y chaleco salvavidas para que sea más fácil verlo

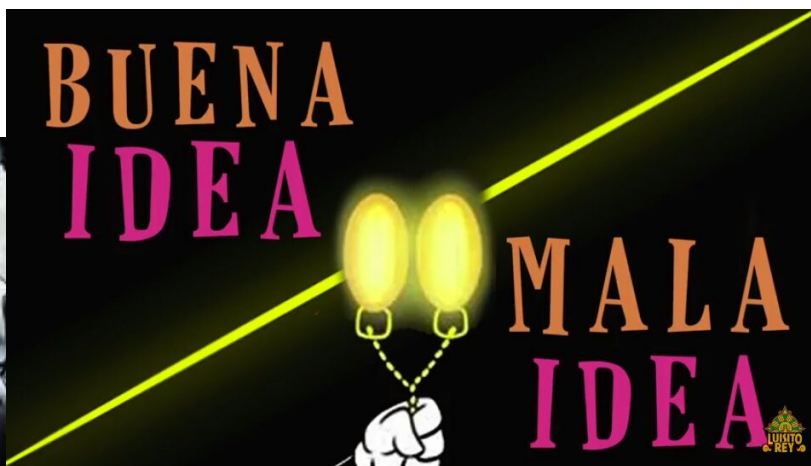


# NATACIÓN

- Si tiene una crisis en el agua
  - Solicite ayuda
  - Sosténgale su cabeza y mantenga su cara fuera del agua.
  - Llévelo a la orilla o borde de la piscina y acuéstelo de lado al salir del agua.
  - Verifique su vía aérea y respiración.
  - Si su respiración es trabajosa o ruidosa, o si no vuelve en sí, debe ser atendido de urgencia.



# Epilepsia y recomendaciones en la conducción





# Epilepsia y recomendaciones en la conducción

El conductor epiléptico tiene un riesgo potencial de accidente, por la posibilidad de pérdida de conciencia y por los efectos secundarios de la medicación.

- Es obligatorio un abordaje multidisciplinario.
- Hacer al paciente que cumpla el tratamiento, no beba alcohol y pueda desarrollar una vida normal con precauciones.
- El médico, aconsejará al paciente en su adaptación a la vida profesional y social, teniendo la conducción un protagonismo principal.



# Epilepsia y recomendaciones en la conducción

Si el paciente lleva un año sin crisis, podrá conducir, siempre que la enfermedad de base, la medicación y su médico se lo permitan.

- Con informe favorable del neurólogo en el que conste el diagnóstico, el cumplimiento del tratamiento, la frecuencia de las crisis y la medicación sin efectos secundarios para la conducción, el paciente puede prorrogar el permiso de conducir en los periodos que marca la ley (aún existe controversia legislación de México)
- Es conveniente que estos conductores lleven el informe médico en lugar visible dentro del vehículo para que puedan ser correctamente atendidos, y que también transporten su medicación de urgencia en lugar accesible.

## Parece razonable que el conductor con antecedentes de crisis convulsivas sea alertado de algunas precauciones como:

- Evitar la conducción nocturna.
- Descansar suficientemente antes de realizar un viaje y evitar los periodos prolongados de conducción sin descansos.
- Conocer los efectos secundarios de sus medicamentos, y también el deterioro que los medicamentos prescritos producen sobre la capacidad de conducción.
- Evitar conducir en la primera semana de un nuevo tratamiento o tras un incremento de la dosis.
- No ocultar las crisis a sus médicos, pues puede derivar en tratamientos inadecuados,
- Preguntar siempre a su médico (neurólogo) si puede conducir.
- Nunca suspender el tratamiento por cuenta propia.



# OTROS CONSEJOS

- Evitar uso de prótesis dentales, guardas y material de ortodoncia que sean removibles



No hay limitación para material fijo





# OTROS CONSEJOS

- **No hay contraindicación para procedimientos odontológicos**

Evitar uso de anestésicos con adrenalina

Estudios de coagulación previos

Es preferible en pacientes controlados



# Restricciones de alimentos

- El consumo habitual de

- Café
- Chocolate
- Refresco



**NO precipita crisis epilépticas**

# CUIDADOS EN LA VIDA DIARIA

- No desvelarse en exceso por trabajo o diversión.



- Evitar las bebidas alcohólicas
- Evitar estimulantes
- Evitar ayunos prolongados





- *«La seguridad no pasa por accidente, no es cara, ya que no tiene precio»*