

# Prevención & Solución de Convulsiones



## Que hacer durante una convulsión:

- No sujete a una persona que esté teniendo una convulsión.
- Mueva los objetos afilados o peligrosos fuera del alcance.
- Advierta a una persona que tiene una convulsión parcial compleja que se aleje del peligro llamándola por su nombre con una voz clara y tranquila.
- Ayude a una persona que tiene una convulsión de gran mal a acostarse.
- Afloje la ropa ajustada.
- Coloque un objeto suave y plano como una toalla o la palma de la mano debajo de la cabeza de la persona.
- No fuerce un objeto duro en la boca de alguien que tenga una convulsión de gran mal; esto podría causar lesiones o problemas respiratorios.
- Gire la cabeza de la persona hacia un lado para ayudarla a respirar.
- Después de una convulsión de gran mal, dígame a la persona que tuvo la convulsión, lo que sucedió y recuérdole dónde está.

## Prevención/Seguridad:

- Coma apropiadamente.
- Evite la cafeína.
- Duerma lo suficiente.
- Controle el estrés.
- Controle las fiebres.
- Evite las luces intermitentes (luces estroboscópicas).
- Una persona que experimenta un aura debe encontrar un lugar seguro para acostarse y permanecer allí hasta que pase la convulsión.
- Los medicamentos anticonvulsivos no deben suspenderse repentinamente y, si se recetan o suspenden otros medicamentos, se debe notificar al médico que trata las convulsiones.
- Use un brazalete de alerta médica.
- Dúchese en lugar de bañarse en la tina.
- Nunca nade solo.
- Evite los deportes de contacto brusco.
- Hable con su médico sobre la operación de cualquier vehículo motorizado.