

10 consejos para afrontar la epilepsia



- 1 Visita de manera periódica a tu médico.**

Es importante que un especialista mantenga un control y seguimiento de tu enfermedad, así como de la medicación prescrita.
- 2 No modifiques ni abandones tu tratamiento.**

Consulta con tu especialista antes de realizar cualquier cambio en la medicación que pueda afectar seriamente a tu salud.
- 3 Lleva un registro de cada una de tus crisis.**

Te ayudará a conocer tu evolución y los resultados frente al tratamiento.
- 4 Practica deporte de forma moderada.**

Haz ejercicio regularmente y siempre bajo supervisión, evitando los deportes de riesgo.
- 5 Duerme las horas recomendadas por tu especialista.**

El cansancio puede desencadenar una crisis epiléptica, así que intenta descansar y llevar un estilo de vida ordenado.
- 6 Huye del estrés.**

Un ritmo de vida frenético puede provocar la aparición de crisis, por lo que debes procurar reducir los elementos de tu vida que puedan ocasionarte estrés.
- 7 Evita conducir mientras persistan las crisis.**

No solo por el riesgo de sufrir un episodio de crisis mientras coges el coche, sino porque la medicación puede provocarte somnolencia.
- 8 Fomenta el conocimiento de la enfermedad.**

Normalizar la epilepsia ayudará a quienes la padecen a una mayor integración en la sociedad.
- 9 Tu entorno debe conocer la enfermedad.**

Sobre todo el tratamiento pautado y los pasos a seguir en caso de aparición de una crisis.
- 10 Mantén una actitud positiva.**

Como en cualquier patología crónica, ser optimista nos ayudará notablemente, tanto en los efectos de la enfermedad como en las relaciones sociales y laborales.