

10 consejos de actuación si presencias que alguien sufre un ataque de epilepsia



- 1 Mantén la calma.**
Te será más fácil prestar atención a detalles como si la persona afectada lleva algún brazalete médico u otra información de emergencia. Además, intenta evitar aglomeraciones a su alrededor.
- 2** Si se reconocen los signos y da tiempo antes de que empiece la crisis, puedes **ayudar a la persona afectada a sentarse o ir a un lugar cómodo.** Si ya ha comenzado la crisis, es mejor no trasladar al paciente.
- 3 Tiende al paciente y ponlo de lado.**
Para que no trague vómitos, saliva o cualquier otro líquido. Trata de asegurar que la vía aérea permanece despejada.
- 4 Quítale o afloja cualquier prenda ceñida alrededor del cuello.**
Para que respire mejor, así como las gafas o cualquier otro objeto que pudiera hacerle daño.
- 5 Colócale algo blando bajo la cabeza.**
De esta manera, no se golpeará la cabeza contra el suelo.
- 6 Aparta los objetos duros o punzantes y los muebles que haya a su alrededor.**
Para evitar que se golpee o hiera con ellos durante las convulsiones.
- 7 Controla, pero permite, todo tipo de movimiento convulsivo.**
Protéjelo, en la medida de lo posible, para evitar que los movimientos provoquen golpes en la cabeza.
- 8 Observa las características de la crisis.**
Intenta recordar la hora, qué estaba haciendo la persona afectada cuando comenzó el ataque, si hubo signos o síntomas previos y cuánto tiempo duró. Estas descripciones son muy útiles para un adecuado diagnóstico posterior.
- 9 Controla el tiempo.**
La mayoría de las crisis no duran más de dos o tres minutos. Si transcurren más de cinco y no termina, llama a Emergencias. Hazlo también si:
 - Es la primera crisis que sufre esta persona o no sabes si lo es.
 - Se repiten varias crisis de forma consecutiva.
 - Es una mujer embarazada o una persona con diabetes o con hipertensión.
 - La crisis produce algún tipo de accidente.
 - Tras un tiempo prudencial y una vez ha concluido la crisis, no se recupera por completo.
- 10 Acompáñale hasta que la crisis termine.**
Es frecuente que tras una crisis, el paciente se encuentre cansado, desorientado o se duerma. Déjale descansar y hasta que esté completamente alerta, no le ofrezcas nada de comer ni beber.