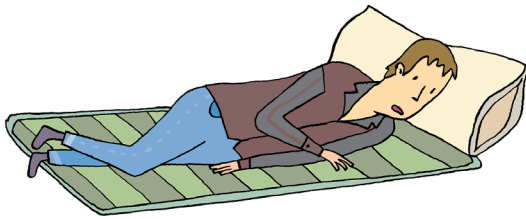


3.5. Convulsión y epilepsia

La **convulsión** es una contracción violenta e incontrolable de los músculos del cuerpo que produce sacudidas de brazos, piernas y cabeza. Se acompaña de pérdida de conciencia. Puede haber expulsión de saliva fuera de la boca, mordedura de la lengua y pérdida de orina.

Una convulsión puede ser debida a muchas causas, como por ejemplo la **epilepsia**, las enfermedades cardiovasculares o el alcoholismo, bajadas de azúcar o lesiones cerebrales. Una convulsión no es lo mismo que epilepsia. En edad infantil, las convulsiones pueden aparecer como consecuencia de la fiebre, las llamamos convulsiones febriles.

La epilepsia no es una enfermedad mental, es una enfermedad del cerebro donde las convulsiones se deben a una alteración de la actividad eléctrica del cerebro. Aparte de las convulsiones, una persona con epilepsia no es diferente de las demás.



¿Qué puede hacer?

DURANTE LA CONVULSIÓN

- Las personas que presencian la convulsión deben procurar mantener la calma y hacer lo siguiente:
 - Evite que el paciente se haga daño: protéjale de la caída y acuéstelo en el suelo, apartando de su alrededor los objetos con los que pueda dañarse.
 - No trate de parar los movimientos convulsivos.
 - No ponga nada en la boca por la fuerza.
 - Procure poner a la persona sobre su lado izquierdo.
 - La mayoría de las convulsiones no son peligrosas. No necesita llamar a un médico o a una ambulancia, excepto si no se conocen los antecedentes de la persona o si la convulsión dura más de 10-15 minutos. En estos casos, **llame al 061 o al 112**.
 - Cuando la convulsión ha acabado, permita que la persona descanse si así lo desea.

CÓMO PREVENIRLA

- En la epilepsia, lo más importante para controlar la enfermedad es **cumplir estrictamente el tratamiento**. Tome su medicación en la cantidad y horarios indicados. Aun con tratamiento correcto pueden producirse convulsiones. Para prevenirlas procure hacer lo siguiente:
 - Mantenga un ritmo de sueño estable. Duerma suficientes horas.
 - No beba alcohol. No consuma drogas.
 - No tome medicamentos por su cuenta.
 - Evite los estímulos luminosos o sonidos fuertes.

- Debe evitar los deportes de riesgo y el trabajo con maquinaria peligrosa. La ley solo le permite conducir coches si lleva al menos 1 año sin ataques.
- En las crisis febriles infantiles: tratar adecuadamente los episodios febriles con antitérmicos y medidas físicas. Se aconseja la prescripción de antitérmicos cuando se administren las vacunas correspondientes del calendario vacunal.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si las convulsiones no se controlan con el tratamiento.
- Si las convulsiones cambian en la forma de producirse.
- Si no tolera el tratamiento o presenta efectos secundarios.
- Si está embarazada o planea estarlo (algunos medicamentos para la epilepsia pueden producir daños en el desarrollo del feto o del recién nacido). Mientras tanto, no abandone el tratamiento.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/condicion/epilepsia/>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/convulsiones-febriles/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000128.htm>



ALCOHOL