



Vivir con epilepsia



Descripción general

Si le han diagnosticado epilepsia, es posible que esté enfrentando algunos desafíos inesperados. Pero la epilepsia no tiene que apoderarse de su vida. Utilice estas simples estrategias para ayudar a controlarla.

Siga su plan de cuidado

En primer lugar, asegúrese de seguir todas las recomendaciones de su médico. Tome sus medicamentos tal como se los recetaron. Sea abierto y honesto con su médico. Y si tiene inquietudes, exprese las.

Controle su estrés

El estrés activa un sistema de alarma en su cuerpo. Produce una reacción física. Puede afectar sus hormonas, su frecuencia cardíaca y su presión arterial. En muchas personas, el estrés puede desencadenar ataques epilépticos. Por lo tanto, trate de mantener su estrés bajo control.

Duerma lo suficiente

La falta de sueño es un desencadenante común de los ataques epilépticos. De modo que es necesario que se enfoque en dormir lo suficiente cada noche. A veces resulta difícil, porque la epilepsia y los medicamentos para la epilepsia pueden interferir con el sueño. Pero es importante hacer del sueño una prioridad.

Enfóquese en su salud

Consuma una dieta saludable y haga ejercicios en forma regular. El mantenerse en forma puede ayudar a su cuerpo y a su mente.

Comparta con otras personas

Por último, no ignore su salud emocional. Para muchas personas, la epilepsia afecta el modo en que se sienten. Si nota que se siente ansioso, irritable o deprimido y estas emociones no dan indicios de desaparecer, busque ayuda. Hable con su médico. Hable con un ser querido o un amigo. Los medicamentos y la consejería psicológica pueden serle de ayuda.

Conclusión

A veces, vivir con epilepsia puede ser alarmante y difícil. Pero usted puede lograrlo. Con la ayuda de su médico, sus seres queridos y sus amigos, usted puede manejarla exitosamente.

