

3.6. 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 pérdida 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. Una convulsión no es lo mismo que la epilepsia. En la epilepsia, las convulsiones se deben a una alteración de la actividad del cerebro.

La epilepsia no es una enfermedad mental y no es un signo de poca inteligencia. 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 hacerse daño.
 - Procure poner a la persona sobre su lado izquierdo para que, si vomita, el vómito salga hacia fuera.
 - No ponga nada en la boca por la fuerza.
 - No trate de parar los movimientos convulsivos.
 - 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.

¿Cuándo consultar a su médico 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. Mientras tanto, no abandone el tratamiento.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/epilepsy.printerview.all.html>
- www.fisterra.com/salud/1infoConse/epilepsia.asp
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000694.htm



ALCOHOL