

Convulsiones: Consejos para adolescentes

Como adolescente, es importante mantener tu cuerpo saludable.

- Come 3 comidas balanceadas todos los días.
- Haz ejercicio regularmente. Esto lo puedes lograr participando en deportes o en alguna actividad divertida. Habla con tu doctor o enfermera sobre la actividad física.
- Duerme bien en la noche. Debes dormir al menos de 8 a 10 horas.
- Evita tomar cafeína cerca de la hora de acostarse. La cafeína puede hacer que te cueste más trabajo dormir bien por la noche. Ten en cuenta que el chocolate, las bebidas energéticas, muchos refrescos y tés, así como cualquier producto hecho con café contiene cafeína.
- Toma suficiente calcio. Come productos lácteos o toma suplementos que te ayuden. Habla con tu proveedor sobre la cantidad de calcio que necesitas.
 - Asegúrate de que los suplementos de calcio que tomes contengan vitamina D.
 - No tomes los suplementos de calcio de una sola vez. El calcio funciona mejor si sólo se toma una píldora a la vez.
 - Algunos medicamentos no deben tomarse al mismo tiempo que el calcio. Consulta con tu farmacéutico para ver si es necesario tomar tu medicamento y el calcio a diferentes horas.
- No bebas alcohol ni consumas drogas ilegales. Estas pueden aumentar la posibilidad de más convulsiones. El alcohol y las drogas ilegales también pueden evitar que tus medicamentos anticonvulsivos funcionen como deberían.
- En Wisconsin, se permite conducir si:
 - No has tenido una convulsión durante 3 meses, **y**
 - tomas tu medicamento anticonvulsivo todos los días según las indicaciones.

Deberás completar un formulario en el Departamento de Vehículos Motorizados (DMV, por sus siglas en inglés) cada 6 meses. Deberás ver a su proveedor dentro de los siguientes 30 días después de llenar el formulario del Departamento de Vehículos Motorizados.

¡No te olvides de planificar con anticipación!

Como adolescente, debes prepararte para la transición a ser adulto. Lo siguiente puede ayudar con el proceso:

- Participa en tus visitas a la clínica sin tus padres. Tus padres pueden integrarse al final de la consulta para realizar preguntas y escuchar el plan de cuidado.
- Mantén un registro de tu información médica. Usa un portafolio, carpeta o archivador para organizar documentos. Guarda copias de las notas clínicas, registros de convulsiones, listas de medicamentos, planes de atención, resultados de exámenes, citas y números de teléfono importantes. Es posible que desees programar los números de teléfono de tus médicos en tu teléfono celular.
- Llama a la farmacia para volver a surtir medicamentos. ¡Por favor recuerda planificar esto con anticipación!

Mujeres adolescentes

- A medida que comienzas a desarrollarte, notarás cambios en el cuerpo. Cuando notes estos cambios, habla con tu médico o enfermera sobre cómo podrían modificarse tus convulsiones cuando comiences a tener la regla.
- Las adolescentes con epilepsia deben tomar ácido fólico todos los días. Habla con tu proveedor sobre la dosis que debes tomar. Algunas mujeres con epilepsia necesitan tomar más ácido fólico antes de quedar embarazadas y durante los primeros 3 meses de embarazo. Es muy importante hablar con tu proveedor tan pronto como estés pensando en quedar embarazada.
- Las mujeres con epilepsia pueden no ovular durante algunos de sus ciclos menstruales. Esto significa que algunas reglas serán irregulares. Habla con tu médico o enfermera si esto sucede.
- Pastillas anticonceptivas (anticonceptivos orales)
 - Algunas píldoras anticonceptivas pueden empeorar las convulsiones y algunas pueden mejorarlas. Llama a tu proveedor antes de comenzar a tomar píldoras anticonceptivas y platica sobre cómo podrían afectar tus convulsiones.
 - Las píldoras anticonceptivas y los medicamentos anticonvulsivos pueden interactuar entre sí. Los medicamentos anticonvulsivos pueden hacer que las píldoras anticonceptivas no funcionen muy bien. Esto podría causar sangrado entre reglas y es posible que **no** prevengan el embarazo. Pregúntale a tu proveedor de atención primaria o ginecólogo si necesitas un método anticonceptivo adicional.

Esta información fue adaptada de los materiales disponibles a través de Wisconsin Seizure Control Network (Red de control de convulsiones de Wisconsin).

Esta hoja informativa fue creada para ayudarte a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.