

## Consejos para los padres

### ¿Qué ayudará a mi hijo a prevenir una convulsión?

La manera más importante para evitar una convulsión es asegurándose de que su hijo siempre se tome su medicamento antiepiléptico.

Una buena salud general también es importante para evitar convulsiones. Haga que su hijo:

- Coma tres comidas bien balanceadas todos los días.
- Duerma bien. Los niños deben dormir por lo menos de 10 a 12 horas todas las noches. Los adolescentes deben dormir al menos 8 a 10 horas.
- Se ejercite regularmente. Haga que su hijo participe en deportes o en alguna actividad divertida. Hable con su doctor o enfermera sobre cuál sería una actividad segura.
- Evite tomar cafeína a la hora de irse a dormir. La cafeína puede hacer que le cueste más dormir bien por la noche. Tenga en cuenta que el chocolate, muchos refrescos y los té, así como cualquier otra cosa hecha con café contiene cafeína.
- Evite el alcohol.

No es posible prevenir todas las cosas que podrían desencadenar una convulsión:

- Estar enfermo o tener fiebre.
- Estar menstruando.
- Respirar demasiado rápido. Esto se conoce como hiperventilación.

### ¿Cómo puedo mantener seguro a mi hijo durante una convulsión?

Los niños pueden tener una convulsión en cualquier momento. Para mantener seguro a su hijo durante una convulsión, siga los consejos siguientes:

#### Seguridad en el agua

- Nadie debe nadar solo jamás.
- Jamás deje a su hijo solo en la tina del baño.
- Las duchas (regaderas) son más seguras que los baños para los niños mayores.

#### Hora de jugar

- Deberá usar un casco si su hijo va a ir a patinar en patineta o patines, andar en una bicicleta o va a montar a caballo.
- No permita que su hijo se trepe a los árboles o que juegue en los juegos altos.

## Conducir

Existen leyes para conducir para las personas que tienen convulsiones. Cuando su hijo ya esté lo suficientemente mayor para conducir, hable con su equipo de atención médica.

## Atención de salud

A medida que su hijo crezca, ayúdele a aprender a formar parte de su propia atención de salud.

- Cuando su hijo tenga la edad de 8 años, dígame que sus proveedores de atención médica comenzarán a hacerle preguntas directamente. Esto le ayudará a irse acostumbrando a responder preguntas mientras se sienten aún en la "red de seguridad" mientras uno de los padres está en el cuarto.
- Ayude a su hijo a jugar un papel activo en sus propios cuidados en casa. Amablemente anímelo a ser independiente, pero reconozca que eso llevará tiempo.
- Cuando su hijo cumpla 14 años, anímelo a ver al equipo sin usted durante la mayor parte de la consulta. Usted deberá reunirse con su hijo y con los proveedores de atención médica al final de la visita para revisar la información. Esto también le dará a usted la oportunidad de hacer preguntas o de atender inquietudes que usted pudiera tener.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

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