

## Crisis epilépticas y seguridad: evite lesiones en el hogar



Si tiene epilepsia o crisis epilépticas, hay cosas simples que puede hacer para que sea más fácil y seguro seguir realizando sus actividades favoritas en el hogar

La mayoría de las crisis epilépticas no lo lastimarán, pero podría lastimarse si cae sobre algo duro o afilado. O bien, se podría quemar si tiene una crisis epiléptica cerca de algo caliente como una cocina. Siga los pasos que aparecen abajo para evitar lesiones en el hogar.



### Siga estos consejos de seguridad en el baño.

Para evitar ahogarse y las lesiones provocadas por resbalones y caídas:

- Dese una ducha en vez de un baño de inmersión (de tina). Si se da un baño de inmersión (de tina), mantenga el nivel del agua bajo y cierre el grifo antes de meterse en la tina.
- No trabe la puerta. Asegúrese de que haya alguien cerca por si tiene una crisis epiléptica cuando se está duchando.
- Tenga un espejo hecho con vidrio de seguridad. Utilice plástico o vidrio de seguridad para las puertas de la ducha.
- Coloque la puerta de manera tal que abra hacia afuera y no hacia adentro. De este modo, cualquiera podrá entrar fácilmente si usted necesita ayuda.

“

Me encanta cocinar, pero hay pasos que debo seguir para no lastimarme. Cuando estoy en la cocina, me aseguro de que haya alguien más conmigo por si pasa algo.

”



### Tenga cuidado al cocinar.

- Compre comida pre-cortada para no tener que usar cuchillos muy a menudo.
- Utilice el microondas en vez de la cocina cuando esté solo en casa.
- Si usa la cocina, cocine en las hornillas de atrás.
- Utilice agarraderas largas y gruesas para sacar la comida del horno.
- Intente no levantar platos calientes. Deslícelos por la mesada o colóquelos en un carrito.
- Utilice tazas con tapas para bebidas calientes.
- Utilice platos, tazas y utensilios de cocina irrompibles.

### Esté protegido de quemaduras e incendios.

- Asegúrese de que haya alguien cerca cuando usa la cocina, la parrilla o el hogar.
- Solo planche o encienda velas cuando haya alguien con usted.
- Busque electrodomésticos que tengan interruptores de apagado automáticos.
- Coloque protecciones delante de los radiadores. Solo utilice calentadores ambientales que no se puedan caer.
- Verifique las alarmas de incendio una vez al mes pulsando el botón de prueba.



## Esté seguro mientras duerme.

- Duerma en una cama que esté cerca del piso.
- Considere tener un monitor de alerta de crisis epilépticas para que alguien pueda escucharlo en caso de que usted tenga una crisis epiléptica.
- Si las crisis epilépticas lo hacen temblar, separe su cama de la pared, otros muebles y radiadores, o coloque almohadones alrededor de la cama.

## Evite las lesiones por caídas.

- Levante o saque del paso las cosas con las que pueda tropezar, como cordones o los juguetes de los niños.
- Guarde las cosas que usa a menudo en donde las pueda alcanzar fácilmente.
- Coloque protecciones acolchadas sobre los muebles que tengan bordes filosos, o compre muebles con esquinas redondeadas.
- Coloque un piso suave, como alfombras con un acolchado grueso, en vez de pisos de madera dura.
- Coloque un “alfombrado para exteriores” suave sobre superficies duras que se encuentran en el exterior, como las escaleras o el piso de madera

“

Tengo una gran mesa de comedor estilo country. Después de casi golpearme la cabeza con ella, le coloque protecciones a las esquinas. Casi ni se ven y me dejan tranquilo.

”



## Trabaje seguro en el exterior .

- Utilice una cortadora de césped que se detenga al soltar el mango.
- Asegúrese de que sus herramientas eléctricas tengan protecciones de seguridad y que se detendrán si usted las suelta.
- Siempre use protección para los ojos, calzado y guantes.

### Seguir estos simples pasos lo ayudará a evitar lesiones o accidentes en su hogar.

Si tiene más preguntas sobre la seguridad ante las crisis epilépticas, hable con su médico o su enfermera.

Visite [www.epilepsy.com/safety](http://www.epilepsy.com/safety)\* para obtener consejos sobre la seguridad en el trabajo, mientras hace un deporte, acampa y mucho más.

SÓLO PARA USO PERSONAL



Para obtener mayor información, visite

[www.epilepsy.com](http://www.epilepsy.com)\* o llame al 1.800.332.1000.

\*La información se encuentra solo en inglés en la página de Web

**Descargo de responsabilidad:** esta publicación está diseñada para brindar información general al público sobre la epilepsia y las crisis epilépticas. No pretende ser un asesoramiento médico. Las personas que tienen epilepsia no deben realizar cambios en su tratamiento o en sus actividades basándose en esta información sin primero consultar con su proveedor de atención sanitaria.

La presente publicación fue posible gracias a la fondos provenientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), acuerdo cooperativo número 1U58DP003832-04. Sus contenidos son exclusivamente de responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las visiones oficiales de los CDC.