

Herramientas para manejar las crisis epilépticas



Para la mayoría de las personas, las crisis epilépticas y la epilepsia son problemas crónicos. Los medicamentos pueden controlar las crisis epilépticas para muchas personas, pero requiere trabajo. Hay que hacer cosas como acordarse de tomar la medicación, hacer un seguimiento de las crisis epilépticas y averiguar qué las desencadena. Y si la medicación no funciona, es posible que haya que trabajar aún más para encontrar otras formas de controlar las crisis epilépticas.

El manejo de la epilepsia, también llamado automanejo, incluye todo lo que usted y su familia o las personas que le apoyan hacen para manejar sus crisis, manejar la forma en que la epilepsia afecta su vida diaria y vivir la vida al máximo de su potencial. No significa que usted maneje la epilepsia usted solo. Significa que trabaja en conjunto con su equipo de atención médica, su familia y otros apoyos. Estos son algunos programas de ayuda.

Sitio web de la Fundación para la Epilepsia

Epilepsy.com es el recurso nacional más completo para todo aquel que quiera comprender mejor una enfermedad que afecta a 3.4 millones de personas en Estados Unidos.

Aprenda: tanto si le acaban de decir que sufre crisis epilépticas como si quiere aprender más para entender mejor su epilepsia, encuentre información básica y exhaustiva que se ajuste a sus necesidades.

Aprenda a vivir con epilepsia: encuentre formación, herramientas, recursos en línea, servicios locales, entre otros, que le ayudarán a hacerse cargo de su salud, su cuidado, su seguridad, su bienestar y su vida.

Marque la diferencia: involucrarse y retribuir a la comunidad de la epilepsia puede ser una forma poderosa de mejorar su vida. Encuentre formas de participar en la lucha por encontrar nuevos tratamientos y una cura, y de concienciar sobre la epilepsia y las crisis.



Visite epilepsy.com

Learn.epilepsy.com es su sitio centralizado para acceder a los cursos de formación en línea y a demanda de la Fundación para la Epilepsia sobre la epilepsia y las crisis epilépticas.

Medicamentos es el lugar para conocer los diferentes medicamentos disponibles que pueden ayudar a prevenir o detener las crisis epilépticas. epilepsy.com/medications

La SUDEP es la muerte súbita e inesperada de una persona con epilepsia, que por lo demás estaba sana. Las personas que continúan teniendo crisis epilépticas corren un mayor riesgo de sufrir una serie de complicaciones, por eso es tan importante prevenir las crisis epilépticas y otros problemas. Infórmese sobre la SUDEP en epilepsy.com/sudep.

Los desencadenantes a veces pueden provocar crisis epilépticas. Llevar un registro de los factores que pueden preceder las crisis epilépticas puede ayudarle a reconocer cuándo puede producirse una. Conozca los factores desencadenantes en [epilepsy.com/triggers](https://www.epilepsy.com/triggers).

Toolbox es el lugar donde encontrar recursos para manejar su epilepsia y otras necesidades, ayudar a sus seres queridos y enseñar a otros sobre la epilepsia y las crisis epilépticas. [epilepsy.com/toolbox](https://www.epilepsy.com/toolbox)

Managing Epilepsy Well Programs

HOBSCOTCH (Home Based Self-Management and Cognitive Training Changes Lives; en español: El automanejo domiciliario y la formación cognitiva cambian vidas)

HOBSCOTCH, impartido en persona y por teléfono, enseña a las personas con epilepsia destrezas de memoria y utiliza la terapia de resolución de problemas para mejorar la memoria y la atención.

PACES en Epilepsia (Program for Active Consumer Engagement in Self-Management; en español, Programa de participación activa del consumidor en el automanejo)

El programa PACES, que se imparte de forma presencial en un entorno comunitario o por teléfono, mejora el automanejo, la confianza, la depresión y la calidad de vida de las personas con epilepsia.

SMART (Self-Management for People with Epilepsy and a History of Negative Health Events; en español, Automanejo para personas con epilepsia y antecedentes de episodios negativos de salud)

Comenzando con una sesión grupal presencial y continuando durante ocho semanas utilizando un programa de teleconferencia o videoconferencia, SMART proporciona intervenciones educativas y conductuales para mejorar el automanejo de la epilepsia.

TIME (Targeted Self-Management for Epilepsy and Mental Illness; en español, Automanejo dirigido para la epilepsia y la enfermedad mental)

Al servicio de los adultos que padecen tanto epilepsia como una enfermedad mental grave, TIME ofrece 12 sesiones de grupo semanales para educar, brindar modelos de comportamiento y apoyo grupal con el fin de reducir los síntomas depresivos.

Proyecto UPLIFT para la epilepsia (Using Practice and Learning to Increase Favorable Thoughts, en español; Uso de la práctica y el aprendizaje para aumentar los pensamientos favorables)

UPLIFT para la epilepsia, un programa de ocho semanas de duración que se imparte telefónicamente, utiliza terapias conductuales y de atención plena para reducir los síntomas depresivos y mejorar el autocontrol de la depresión.

Más información en [epilepsy.com/mew](https://www.epilepsy.com/mew)

