

¿Qué es una convulsión?

Una **convulsión** es una interrupción repentina de la actividad eléctrica normal del cerebro. Durante una convulsión, una persona puede experimentar alteraciones en la conciencia, el movimiento y/o el comportamiento. La **epilepsia** es una afección caracterizada por convulsiones recurrentes.

Las convulsiones pueden tener el siguiente aspecto

- Espasmos de un brazo o una pierna
- Fuerte llanto seguido de pérdida del conocimiento
- Los músculos se vuelven rígidos durante 30 segundos y se contraen y relajan alternativamente
- Pérdida breve de conocimiento
- Parpadea, mira fijamente, pone los ojos en blanco o mueve los labios
- Breves espasmos involuntarios de la lengua o músculos

Posibles causas:

La mayoría de las convulsiones son descargas eléctricas no planificadas y desorganizadas de un área del cerebro. Algunos procesos patológicos, así como las lesiones cerebrales, pueden poner a las personas en riesgo de sufrir una convulsión. Después de una lesión cerebral, las personas tienen una gran probabilidad de tener una convulsión porque el cerebro y esas señales se han lesionado.

Las convulsiones pueden ocurrir en cualquier momento, durante o después de una lesión cerebral, o no ocurrir en lo absoluto. La mayoría de las convulsiones son benignas y no causan daño. Sin embargo, si una convulsión dura de 2 a 5 minutos o más, pueden ocurrir complicaciones.



Durante una convulsión:

Seguridad	<ul style="list-style-type: none">• Proteja la cabeza acolchando el área con una almohada o cojín.• NO restringir. Los movimientos de los músculos pueden ser fuertes y contraerlos podría provocar lesiones.• Afloje la ropa ajustada.• NO deje a la persona hasta que termine la convulsión.
Posición	<ul style="list-style-type: none">• Si es posible, ayude a la persona a acostarse.• No fuerce nada en la boca, esto puede causar lesiones o problemas respiratorios.• Gire la cabeza de la persona hacia un lado para ayudarla a respirar.

La mayoría de las convulsiones duran de 15 segundos a varios minutos. Si una convulsión dura más de 5 minutos, la persona puede dejar de respirar.



En Shepherd, llame al personal para pedir ayuda cuando el paciente tenga una convulsión. En casa, si una convulsión dura más de 2 minutos o la persona deja de respirar, llame al 911 para obtener ayuda.



Prevención & Seguridad

- Si le recetan medicamentos anticonvulsivos, continúe tomándolos según las instrucciones y no deje de tomarlos sin hablar con su médico.
- Use un brazalete de alerta médica. Si experimenta un aura, busque un lugar seguro para acostarse hasta que pase la convulsión.
- Lleve una dieta balanceada.
- Evite el alcohol.
- Duerma lo suficiente.
- Trate de controlar el estrés.
- Controle la fiebre.
- Evite las luces intermitentes, como las luces de disco.
- Use maquinas de afeitar eléctricas en lugar de navajas rectas para afeitarse.
- Use la ducha para bañarse en lugar de la bañera.
- Nunca nade solo.
- Evite los deportes bruscos y de contacto.
- Los cambios hormonales relacionados con el embarazo o la menstruación pueden aumentar la probabilidad de tener una convulsión, asegúrese de hablar con su médico sobre estos efectos, al igual que cómo los medicamentos pueden interferir con los efectos de un embarazo y los medicamentos anticonceptivos orales.
- Hable con su médico acerca de operar cualquier vehículo motorizado.

