

## Recomendaciones de cuidado del paciente con epilepsia.

### Recomendaciones diarias

- Dieta ideal recomendada de acuerdo a cada tipo de paciente específico.
- Evitar ayuno prolongado o violación de la dieta.
- Actividad física aeróbica, evitar por completo deportes de contacto.
- Evitar deshidratación o ejercicio extenuante, por lo que se recomienda rehidratación con soluciones hidroelectrolíticas orales después de actividad física.
- Evitar desvelos, bebidas alcohólicas y estrés intenso.
- Evitar estimulantes como café, té, refresco de cola u otros productos que se venden como bebidas energizantes.

### Recomendaciones en caso de crisis epilépticas

- Recostarse y retirar objetos que se encuentren alrededor para evitar traumas.
- No colocar objetos en la boca.
- Permitir que termine la crisis y de ser posible calcular el tiempo de duración de la crisis.
- Si la crisis convulsiva dura más de 10 minutos o no recupera el estado de desierto y vuelve a presentar una nueva crisis, acudir al servicio de Urgencias y avisar a su médico tratante por vía telefónica.

**Nota:**

*El contenido que se proporciona en este artículo es información general y en ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de su médico.*