

1 Constancia

Debes tomar la medicación según se te ha indicado y evitar interrupciones



2 Descanso

Necesitas un tiempo de sueño "suficiente" con horarios regulares para dormir y despertar

3 Sexo

No hay ningún problema en mantener relaciones sexuales



4 Preservativo

El método anticonceptivo debes hablarlo con tu médico porque depende de tu tratamiento, pero el preservativo no tiene ninguna contraindicación

5 Alcohol

Evita el alcohol en exceso (1 cerveza ó 1 copa de vino no tiene porqué perjudicarte si estás bien controlado).

Recuerda: beber alcohol no significa abandonar el tratamiento

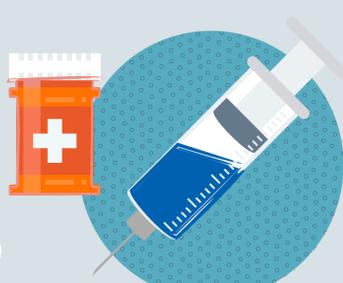


6 Tabaco

El tabaco es igual de perjudicial para todo el mundo, pero no provoca crisis epilépticas

7 Vacunas

No hay contraindicación para vacunaciones



8 Baño

Si estás bien controlado, puedes bañarte en el mar o la piscina pero siempre acompañado y vigilado

9 Avión

No dejes de viajar en avión, no supone riesgo de desencadenar una crisis



10 Pantallas

Puedes usar la TV, videojuegos y ordenadores, extremando las precauciones si sufres epilepsia fotosensible

11 Deporte

Está recomendado que practiques deporte, mejor si es colectivo. Los deportes desaconsejados son: submarinismo, buceo, windsurf, deportes mecánicos (motos, coches de carreras...). Ciclismo y equitación sí puedes, pero solo si estás bien controlado



12 Conducción

En España una persona con epilepsia puede conducir dependiendo del tipo de crisis y la evolución. Háblalo con tu médico