

Cómo vivir bien con epilepsia

WebEase (siglas en inglés de concientización sobre la epilepsia, apoyo y educación) es un programa de autocontrol gratuito en Internet para los adultos que tienen epilepsia.

WebEase lo ayuda a obtener más información sobre la epilepsia. Los tres módulos lo ayudan a establecer sus propias metas y a aprender nuevas destrezas para manejar mejor la epilepsia al:

- Tomar los medicamentos como fueron recetados.
- Manejar el estrés.
- Dormir bien por la noche.
- Compartir sus experiencias e ideas con otras personas con epilepsia.

El programa fue creado por médicos, investigadores y personas con epilepsia. Algunas de las personas que tienen esta enfermedad probaron WebEase y dijeron que las había ayudado.

Por ejemplo:

- El 65 % dijo que WebEase las ayudó a tener un rol más activo en su atención médica.
- El 62 % dijo que WebEase les dio nuevas ideas para manejar el estrés.

Los beneficios de WebEase:

- No tiene costo.
- Se centra en asuntos de importancia para las personas con epilepsia.
- Es confidencial.
- Se puede repetir para reforzar las destrezas.

“WebEase alienta a las personas a tomar decisiones que concuerden con sus propias metas. WebEase no reemplaza las indicaciones del médico, pero ayuda a las personas a seguirlas mejor y a lograr mayor control sobre el manejo de la epilepsia”.

*—Sandra Helmers, MD, MPH,
Departamento de Neurología,
Universidad de Emory*

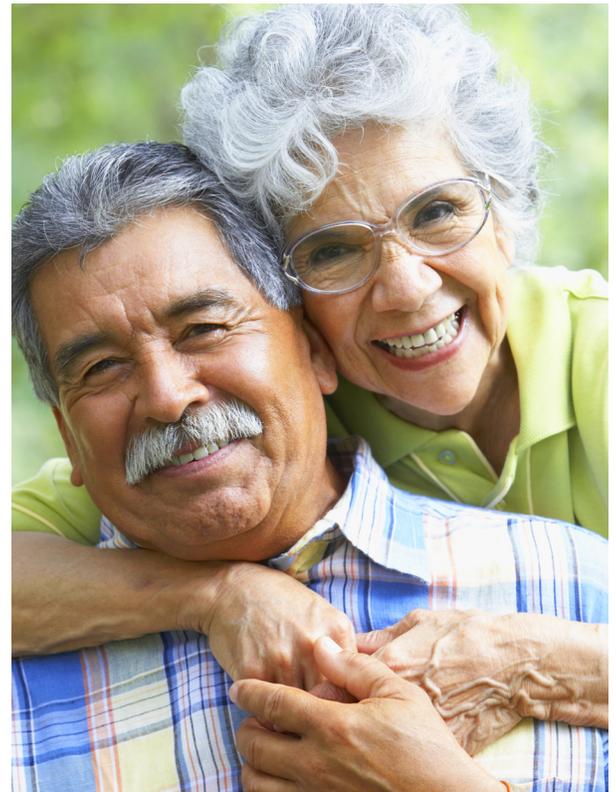
“Las unidades del programa que enseñan a generar destrezas me ayudaron a hacer planes y a establecer horarios, lo cual me ayudó a manejar mis medicamentos, el estrés y el sueño. El programa me permitió ver cómo cada unidad de generación de destrezas tenía un rol en manejar mejor las convulsiones”.

— Participante de WebEase

Para inscribirse en WebEase u obtener más información acerca de este programa, visite **www.webease.org**. Para aprender más sobre la epilepsia, consulte **www.cdc.gov/epilepsy/spanish/index-esp.htm**.



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention



¿Qué es la epilepsia?

La epilepsia es un trastorno del cerebro. Se le diagnostica epilepsia a una persona cuando ha tenido 2 o más convulsiones.

Algunas causas de la epilepsia son las siguientes:

- Accidentes cerebrovasculares
- Tumores cerebrales
- Lesiones en la cabeza

Sin embargo, muchas veces se desconoce la causa.

Existen muchos tipos de convulsiones. Una persona con epilepsia puede tener más de un tipo de convulsiones.

Algunas convulsiones pueden parecer episodios catatónicos. Otras pueden hacer que la persona se caiga, tiemble y no se dé cuenta de lo que sucede a su alrededor.

¿Es común la epilepsia?

La epilepsia es una de las afecciones más comunes que afectan al cerebro. Cerca de 2.3 millones de personas en los Estados Unidos tienen epilepsia. Cerca de 228 000 personas en Texas tienen epilepsia. Imagine un estadio de fútbol americano con 60 000 personas; casi 600 de ellas podrían tener epilepsia.

¿Cómo pueden afectar mi vida las convulsiones?

La epilepsia puede interferir en la vida cotidiana, sobre todo cuando las convulsiones siguen ocurriendo. Cuando las convulsiones no se controlan, hay mayores probabilidades de presentar lo siguiente:

- Lesiones
- Depresión
- Ansiedad
- En algunos casos, muerte

Las convulsiones también pueden hacer que le sea más difícil trabajar, ir a la escuela, conducir y participar en actividades sociales.

¿Qué puedo hacer para mantener las convulsiones bajo control?

El autocontrol es lo que usted hace para cuidarse a sí mismo. Usted puede aprender a manejar los síntomas de la enfermedad y llevar una vida plena y activa. Comience con estos consejos:

- Tome sus medicamentos.
- Hable con su médico o enfermero cuando tenga preguntas.
- Reconozca las cosas que le desencadenan las convulsiones (como el estrés).
- Lleve un registro de sus convulsiones.
- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio de manera segura.
- Disminuya el estrés.
- Manténgase en contacto con familiares y amigos que puedan ayudarlo.