



¿QUÉ HACER ANTE UNA CONVULSIÓN?

PAUTAS DE ALARMA Y CUIDADOS GENERALES

Esta guía está pensada para personas que nunca tuvieron una convulsión y también para quienes ya tienen antecedentes, como epilepsia.

Saber qué hacer puede salvar vidas o evitar complicaciones.

SI LA PERSONA NUNCA HABÍA TENIDO UNA CONVULSIÓN ANTES

Buscar ayuda médica urgente si:



La convulsión **dura más de 5 minutos.**



Después de la convulsión, **no se despierta o no reacciona.**



Le cuesta respirar o se le ponen los labios morados.



Se golpeó la cabeza o se lastimó al caer.



Tiene **más de una convulsión seguida.**



Es **una persona mayor** y nunca había tenido convulsiones.

SI YA TUVO O TIENE ANTECEDENTES DE CONVULSIONES

Consultar en la guardia más cercana si:



La convulsión **fue distinta a las anteriores** (más fuerte, más larga o diferente).



Tuvo **varias convulsiones seguidas** sin despertar del todo entre una y otra.



La convulsión **duró más de 5 minutos**.



Luego del episodio, sigue **muy confundido o no responde bien**.



Tiene **fiebre o dolor de cabeza muy fuerte**.



Convulsiona más seguido **a pesar de tomar la medicación**.



Se **cayó o se golpeó** durante la convulsión.

Cuidados básicos durante y después de una convulsión



No sujetar a la persona **ni poner nada en su boca**.



Acostar de lado para evitar que se ahogue o aspire vómito.



Registrar la duración de la convulsión.



No beber alcohol si se toma medicación para convulsiones.



Dormir y **descansar al menos 8 horas** por día.



No olvidar tomar la **medicación diariamente**.



Educar a familiares y amigos sobre qué hacer en una crisis.



Tener por escrito la medicación habitual.



Llevar una pulsera o tarjeta con información médica visible.



Cumplir con los controles neurológicos indicados.



Traer la medicación **escrita**.