

The Traveller's Handbook

for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy





En caso de crisis con convulsiones

- Con cuidado coja su cabeza y evite que se golpee.
- No interfiera en sus movimientos a menos que la persona esté en peligro inmediato.
- No le meta nada a la boca, sobre todo sus dedos.
- Una vez que la crisis se haya terminado, hágale y posicione a la persona de lado para facilitar su respiración.
- Tras la crisis déjela descansar y sentir segura en su compañía.

Importante

Normalmente, no es necesario llevar a la persona a un servicio de urgencia, excepto si la crisis dura más de lo normal o si repite una serie de crisis con convulsiones una tras otra.

En caso de crisis sin convulsiones

- No interfiera en sus movimientos a menos que la persona esté en peligro inmediato.
- Calme y hágale a la persona durante el período de confusión que sigue a la crisis.
- Guarde compañía a la persona hasta que haya cobrado conocimiento de lo que ocurre y pueda hablar con ud.

Gracias por su ayuda

MEDICACIÓN



- Asegúrate de continuar tomando tus medicinas a intervalos regulares. Verifica la diferencia horaria de tu destino antes de viajar y ajusta los horarios de medicación para que calcen. Habla con tu doctor antes de viajar, si no estás seguro.
- Lleva en tu bolso de mano tu receta médica y una carta de tu doctor explicando tu condición. Mantén todos tus medicamentos en su envase original. Averigua, antes de viajar, sobre las restricciones relacionadas con la cantidad de medicinas que puedes llevar contigo.
- Lleva contigo una receta médica para que puedas comprar medicinas cuando estés viajando. En ciertos países, puedes que necesites la receta de un doctor local, así que debes saber el nombre genérico de tu medicamento. Puedes averiguarlo en el sitio de la ILAE www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs
- Si necesitas vacunarte, consulta a tu doctor si es que esto afectará a tu medicación o tu epilepsia.
- Evita beber demasiado y dormir poco.



CONSEJOS GENERALES



Consejos para el viaje

- Averigua sobre las regulaciones/restricciones de seguridad para cada aeropuerto/puerto por los cuales pasarás. Estas pueden cambiar regularmente.
- Lleva suficiente medicina en tu bolso de mano que cubran la duración de tus viajes.
- Asegúrate de que tus patrones de sueño no sean interrumpidos antes o durante un viaje largo.
- Si requieres facilidades de viaje especiales (Ej. dietas especiales, transporte), asegúrate de hacer los arreglos de antemano con tu agencia de viaje/aerolínea.



Bebida

- Aunque se tome para evitar deshidratación durante las vacaciones, especialmente si el clima es caluroso, recuerda que beber demasiado líquido puede provocar crisis.
- El alcohol puede interferir con las drogas antiepilépticas. Evita beber en exceso y recuerda que estando de vacaciones, el calor puede aumentar los efectos del alcohol.



Comida

- Intenta comer regularmente ya que una baja de azúcar en la sangre puede provocar crisis. Lleva contigo meriendas si es que viajas a horas irregulares o por un tiempo prolongado.



Dormir

- Los viajes al extranjero pueden alterar los patrones de sueño. Intenta mantener el número normal de horas de sueño que habitualmente duermes.

Movilizándose

- Toma las mismas precauciones en el extranjero que tomas en tu país.

Ciclismo - se deben usar cascos y evitar las calles muy concurridas.

Caminatas - evita caminar cerca del borde del pavimento y ten cuidado cuando camines cerca del agua. Cruza la calle en los lugares designados para cruzar o usa el metro.

Transporte Público - mantente alejado del borde de la plataforma de la estación, mantente alejado de las puertas y evita viajar en la parte superior del bus.



Alojamiento

- Antes de reservar un alojamiento, averigua si cumple con tus requerimientos personales de seguridad. Por ejemplo, acceso para silla de ruedas si es necesario; un ascensor que lleve a los pisos superiores; una ducha en el baño.

Vida nocturna

- Algunos clubes nocturnos y bares pueden significar un riesgo para ti si es que tienes epilepsia fotosensible. Si este es tu caso, es mejor que los evites.

Deportes

- Los deportes que involucren agua, tales como natación o pesca, se pueden disfrutar con seguridad siempre y cuando estés acompañado de un amigo o pariente que te puedan asistir en caso de emergencia. Utiliza elementos de protección en tu cabeza si es que vas a andar en bicicleta o a caballo. ¡Asegúrate de averiguar que estás cubierto por tu seguro antes de practicar un deporte riesgoso!



Salud

- Ciertas enfermedades pueden afectar tu medicación incluyendo infecciones o diarrea. Debes buscar atención médica si sufres de cualquiera de estas condiciones por más de 24 horas.

Seguro



- Lleva contigo los detalles de tu seguro médico cuando viajes. Los ciudadanos de la Comunidad Europea deberán llevar consigo su Tarjeta de Seguro de Salud Europea (vaya al sitio de la Comunidad Europea para ver más detalles). Lleva contigo los recibos y registros de cualquier gasto médico que puedas tener mientras viajas, en caso de que tus reclamaciones de seguro los requieran.

Conducción

- Si tratas de conducir mientras estás en el extranjero, asegúrate de averiguar con antelación si es que existe alguna restricción para que las personas con epilepsia manejen. Las compañías que rentan autos y sitios web relevantes ofrecen información específica del país que estás visitando. También es aconsejable que averigües si tu seguro de manejar te cubrirá si conduces en el extranjero.



Frases utiles



- 1 ¿Dónde se encuentra la farmacia más cercana?

- 2 ¿Dónde se encuentra la consulta del doctor más cercana?

- 3 ¿Dónde se encuentra el hospital más cercano?

- 4 Llame al médico / la ambulancia por favor.

- 5 Tengo epilepsia.

- 6 Yo tomo mis medicinas una/dos/tres/cuatro veces al día.

- 7 Yo tomo las siguientes medicinas para la epilepsia...

- 8 Estoy controlado completamente usando esta medicación.

- 9 Usualmente tengo 2/4/6/8/12/20/40 crisis a la semana/mes/año.

- 10 Usualmente no pierdo el conocimiento cuando tengo una crisis.

- 11 Siempre pierdo el conocimiento cuando tengo una crisis.

- 12 Usualmente mis crisis duran varios minutos.

- 13 Después de una crisis, me toma varios minutos/horas para estar completamente consciente.

- 14 Normalmente no me lastimo cuando tengo una crisis.

- 15 ¿Me podría llevar a mi hotel?

- 16 ¿Me podría llamar un taxi, por favor?

- 17 ¿Podría llamar a mi amigo, por favor?

- 18 Yo (el/ella) no necesito (a) una ambulancia. Estaré (á) mejor en unos pocos minutos.

PERSONAL INFORMATION

Name

Address

Country

Age

Contact Tel Number

Home

Holiday

MY EPILEPSY INFORMATION

Seizure Type.....

I usually recover inminutes

Current Treatment

Drug Name

Daily Dose