PRIMEROS AUXILIOS
DURANTE UNA CRISIS EPILÉPTICA

GUÍA PRÁCTICA PARA FAMILIAS,
ESCUELAS Y CUIDADORES.

Metamorfosis
CENTRO INTEGRAL DE EPILEPSIA

SABER ACTUAR TAMBIÉN PUEDE SALVAR VIDAS.



1 ANTES DE HACER CUALQUIER COSA



MANTÉN LA CALMA

Tu tranquilidad le da seguridad.



MIRA EL RELOJ

Registra el tiempo desde que inicia la crisis.



PERMANECE CON LA PERSONA

No la dejes sola en ningún momento.

2 LO QUE SÍ DEBES HACER



1 **ALEJA OBJETOS PELIGROSOS**

Quita o aleja todo lo que pueda causarle golpes o lesiones.



2 **COLÓCALO DE LADO**

Si la persona pierde la conciencia, colócala de lado para mantener las vías respiratorias libres.



3 **PROTEGE SU CABEZA**

Coloca algo suave debajo de la cabeza, como una prenda de ropa doblada.



4 **CUENTA EL TIEMPO**

Anota cuánto dura la crisis para informar al equipo médico.

3 LO QUE NO DEBES HACER



NO SUJETES A LA PERSONA

No intentes detener sus movimientos.



NO PONGAS NADA EN SU BOCA

No puede tragarse la lengua.



NO LE DES AGUA, ALIMENTOS O MEDICAMENTOS

Espera a que termine la crisis y recupere la conciencia.



NO INTENTES DETENER LA CRISIS

La crisis terminará por sí sola.

Tu papel es proteger, no detener.
Quédate a su lado hasta que esté mejor.

4 ¿CUÁNDO LLAMAR AL 911?



La crisis dura **MÁS DE 5 MINUTOS.**



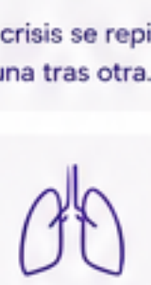
La crisis se repite una tras otra.



Es la **PRIMERA** crisis epiléptica.



La crisis ocurre **EN EL AGUA.**



Hay **DIFICULTAD PARA RESPIRAR.**



La persona está lesionada, embarazada o enferma.



EMERGENCIAS

Ten siempre a la mano los números de emergencia.

También llama si la persona **NO RECUPERA SU ESTADO HABITUAL** después de la crisis.

5 DESPUÉS DE LA CRISIS



- La persona puede sentirse confundida, cansada o querer dormir.
- Háblale con tranquilidad y dale tiempo para recuperarse.
- No la dejes sola hasta que esté despierta, alerta y orientada.
- Registra lo que sucedió: duración, tipo de movimientos y cómo se recuperó.

6 MITOS Y REALIDADES

MITO	REALIDAD
Se puede tragar la lengua.	**FALSO.** No es posible tragarse la lengua. Las vías respiratorias no se bloquean por la lengua.
Hay que meter una cuchara o algo duro.	**FALSO.** Puede causar lesiones en los dientes, encías o mandíbula.
Hay que sujetar a la persona.	**FALSO.** No ayuda y puede causar lesiones. Lo mejor es protegerla.
La mayoría de las crisis son para siempre.	**FALSO.** La mayoría de las crisis terminan solas en pocos minutos.
Después de la crisis no se necesita hacer nada.	**FALSO.** Es importante acompañar, dar tranquilidad y observar su recuperación.

7 PLAN DE ACCIÓN: ¿ESTAMOS PREPARADOS?



- ☐ Tengo medicamentos de rescate y sé cómo administrarlos.
- ☐ Tengo los números de emergencia a la mano.
- ☐ La escuela / trabajo sabe qué hacer.
- ☐ La familia y cuidadores conocen el protocolo.
- ☐ Tengo identificación médica actualizada.
- ☐ Llevo un registro de las crisis.
- ☐ Tenemos un plan de acción por escrito.

8 RECURSOS METAMORFOSIS

Escanea y accede a herramientas gratuitas para ti.

- Manual para familias
- Registro de crisis
- Plan de acción escolar
- Tarjeta médica
- Aula Mariposa (recursos educativos)
- Más guías y recursos

