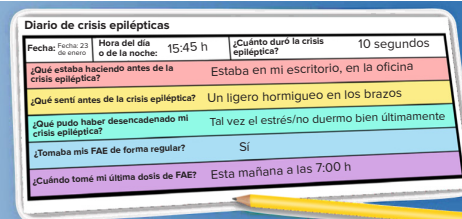


Explorando la epilepsia:

INFORMACIÓN / CONOCIMIENTO / EMPODERAMIENTO



¿Qué es un diario de crisis epilépticas?

Un diario de crisis epilépticas es un registro de la fecha y la hora en que tuvo una crisis epiléptica. También puede anotar otra información sobre la crisis epiléptica, como¹:

- Lo que estaba haciendo justo antes de tener la crisis epiléptica
- El tipo de crisis epiléptica que sufrió
- Qué sintió antes de la crisis epiléptica
- Si ha estado tomando su fármaco antiepiléptico (FAE) de forma regular o no
- Cómo se sentía después de la crisis epiléptica
- Cuánto tiempo duró la crisis epiléptica
- Cuándo tomó la última dosis de su FAE
- Lo que cree que podría haber desencadenado la crisis epiléptica (como estrés, falta de sueño o luces intermitentes)

¿Por qué debería mantener un diario de crisis epilépticas?

Mantener un diario de crisis epilépticas y compartirlo con su médico puede ayudarle a comprender si el FAE funciona o no.¹



¿Cómo se usa un diario de crisis epilépticas?

Cada vez que tenga una crisis epiléptica, complete los espacios en blanco en uno de los formularios que se muestran a continuación. Si está con alguien cuando tiene una crisis epiléptica, pídale detalles para ayudarle a cumplimentar el formulario.

¿Qué debo hacer con mi diario de crisis epilépticas?

Lleve el diario de crisis epilépticas cada vez que acuda a una visita a un médico que lo ayude a controlar su epilepsia. Haga copias de las siguientes 5 páginas para asegurarse de tener un buen suministro de formularios de seguimiento.



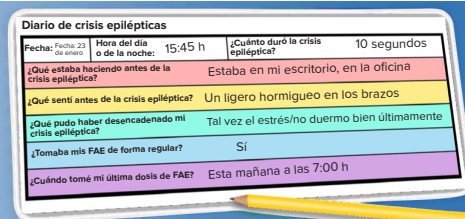
Existen diarios de crisis epilépticas disponibles en formato digital, así como aplicaciones para dispositivos móviles:



- <https://www.seizuretracker.com/STH/Seizure-Tracker-Help-Main.php>
- <https://itunes.apple.com/us/app/seizure-log/id410716391?mt=8> (iPhone)
- <https://itunes.apple.com/us/app/epilepsy-foundation-my-seizure/id1050520042?s=1&mt=8> (iPhone)
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=li.petril.frank.epilepsy&hl=en> (Android)
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.epilepsyfoundation.MyEpilepsyDiary> (Android)

Explorando la epilepsia:

INFORMACIÓN / CONOCIMIENTO / EMPODERAMIENTO



Fecha de la crisis epiléptica:	Hora del día o de la noche:	¿Cuánto duró la crisis epiléptica?
<p>¿Qué tipo de crisis epiléptica tuvo (si lo sabe)? Si desconoce el tipo de crisis epiléptica, escriba lo que le sucedió durante la crisis si puede recordarlo o si alguien estaba con usted y le pudo contar lo que sucedió.</p>		
¿Toma sus fármacos antiepilépticos (FAE) de forma regular o no?	¿Cuándo tomó la última dosis de su FAE?	
¿Qué sintió antes de la crisis epiléptica?	¿Qué sintió después de la crisis epiléptica?	
<p>¿Qué estaba haciendo justo antes de tener la crisis epiléptica?</p>		
<p>¿Qué podría haber desencadenado la crisis epiléptica (como estrés, falta de sueño o luces intermitentes)?</p>		