

Explorando la epilepsia:

INFORMACIÓN / CONOCIMIENTO / EMPODERAMIENTO



Diario de crisis epilépticas		
Fecha: Fecha 23 de enero	Hora del día o de la noche: 15:45 h	¿Cuánto duró la crisis epiléptica? 10 segundos
¿Qué estaba haciendo antes de la crisis epiléptica?	Estaba en mi escritorio, en la oficina	
¿Qué sentí antes de la crisis epiléptica?	Un ligero hormigueo en los brazos	
¿Qué pudo haber desencadenado mi crisis epiléptica?	Tal vez el estrés/no duermo bien últimamente	
¿Tomaba mis FAE de forma regular?	Sí	
¿Cuándo tomé mi última dosis de FAE?	Esta mañana a las 7:00 h	

¿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.



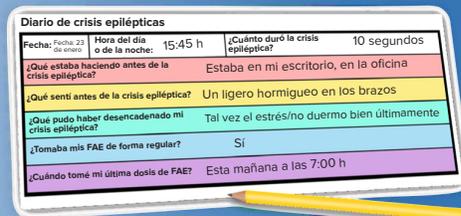
Existen diarios de crisis epilépticas disponibles en formato digital, así como aplicaciones para dispositivos móviles:



- <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>		