



Epilepsia y Embarazo

La epilepsia en tu día a día

Es una enfermedad muy frecuente que presenta convulsiones. Quizás, cuando te comunicaron el diagnóstico, comenzaste a hacerte una serie de preguntas que giraban en torno a las restricciones y/o cambios que la epilepsia traería aparejada a tu vida cotidiana. Seguramente, te viste inmediatamente sobreprotegida por tu entorno más próximo (vigilada de forma permanente) y eso puede haber generado en ti una gran inseguridad en tus propias capacidades. No debes culparlos, presenciar convulsiones genera distintos sentimientos en las personas y estar con alguien que puede tenerlas genera mucho estrés. Juntos deben encontrar el equilibrio en los cuidados que requieres.

Los pacientes con epilepsia deben llevar, en lo posible, una vida sana y normal. La epilepsia, es únicamente un aspecto de tu ser integral. La epilepsia es una enfermedad con largos períodos de funcionamiento normal interrumpidos ocasionalmente, por breves períodos de crisis.

Quizás, aún cuando no hayas tenido crisis durante varios años, "cargues" con el diagnóstico de "epiléptica" sin ningún signo o síntoma visible. Vives una situación diferente de quienes padecen otras enfermedades crónicas, como por ejemplo aquellos que tienen artritis, con dolores diarios (para la epilepsia, las crisis raramente pueden ocurrir). O de quienes padecen hipertensión arterial, conocida como "la enfermedad silenciosa", que deben seguir un tratamiento farmacológico y dietético aun sin nunca haber sentido un malestar, tú ya conoces el impacto físico, psicológico y social de tus crisis y nada puede garantizarte que la crisis no volverá, con el consecuente miedo a la recurrencia. Debes confiar en que la medicación es la más adecuada para ti y que haces todo aquello que te mantiene saludable.

La epilepsia y tu embarazo

Muchas mujeres con epilepsia pueden llevar adelante un embarazo y una maternidad exitosa, simplemente debes cuidar ciertos aspectos.

Cuando desees ser madre debes planificarlo con más tiempo que otras mujeres, debes consultarlo con tu médico tratante para elegir el mejor momento y hacer cambios en la medicación si es necesario. Seguramente tu médico te indique iniciar vitaminas tales como el ácido fólico que protegerán el futuro desarrollo del bebé.

Es probable que tu calidad de vida, durante el embarazo se vea afectada por:

- el miedo a transmitir la enfermedad a tu bebé
- la creencia de que la medicación va a hacerle daño al niño
- la sobreprotección / miedo que generas en tu entorno más próximo

EMBARAZO DE ALTO RIESGO



Desde el diagnóstico de la epilepsia, tu vida cotidiana está signada por un recordatorio constante de ser una enferma crónica, ya que tienes que:

- tomar medicación diariamente
- llevar un registro de las convulsiones
- concurrir a controles médicos periódicos

Además, en algunos casos se suma la imposibilidad de realizar algunas tareas que solías realizar cotidianamente antes del diagnóstico y pasar a depender más de otras personas (por ejemplo conducir vehículos, o desempeñar cierto tipo de trabajos).

Todo esto puede generarte inseguridad, afectar tu autoestima, aumentar los sentimientos de ansiedad o depresión. No dudes en conversarlo con tu médico o realizar una consulta con especialistas en salud mental, ya que si bien es esperable en cierto grado, no es necesario que sufras con ello.

Durante el embarazo puede haber un aumento de las crisis por:

- temor a que la medicación dañe al bebé, dejaste de tomarlas en forma brusca o disminuiste la dosis sin indicación médica. Esto puede precipitar crisis severas y continuas, lo que es una situación muy grave para ti y para el bebé.
- los cambios bioquímicos y hormonales que experimentas en tu cuerpo que hacen que las medicaciones antiepilépticas puedan ser menos efectivas.

Nunca debes dejar la medicación durante el embarazo, cualquier cambio en la misma deberá ser hablado previamente con tu médico tratante. Él te recomendará visitas más frecuentes y análisis del nivel de medicación en sangre.

La epilepsia y la lactancia

Nadie desconoce los beneficios de la lactancia materna, para que el niño esté protegido de enfermedades - por el paso de anticuerpos a través de la leche- y para el fortalecimiento del vínculo madre - bebé.

Por otro lado, tu médico tratante, seguramente te haya hecho hincapié en la necesidad de dormir, (como uno de los factores protectores para evitar que se desencadene una crisis). Quizás esto te resultará difícil con dos tomas durante la noche, que al menos duran de 30 a 40 minutos cada una.

Te encuentras en conflicto entre dos tensiones que pujan:

- lactancia exclusiva "por mi bebé"
- un buen descanso nocturno "por mis convulsiones"

Distintas organizaciones internacionales como la Sociedad Nacional para la epilepsia del Reino Unido, la Liga Internacional contra la Epilepsia, el Buró Internacional contra la Epilepsia, recomiendan que alguien pueda hacerse cargo de darle una mamadera (de leche materna ordeñada) al recién nacido durante la noche, de forma que tú puedas lograr un buen descanso. Es importante entonces que las personas que tanto te cuidan, puedan ayudarte para que estés más saludable para cuidar a tu bebé.

EMBARAZO DE ALTO RIESGO

