

Las convulsiones: después del embarazo

Lo que puede hacer para reducir los riesgos para usted y sus embarazos futuros



Cosas que puedes hacer **DIARIAMENTE** para mujeres sanas y bebés sanos:

Doctor – visitas anuales con su doctor le ayudan a mantenerse saludable

Informe a su pareja sobre la importancia de mantener una buena salud

Amistades, el amor de su pareja y su familia son importantes para su salud

Reproducción – haga un plan personal para el uso de anticonceptivos y expectativas para hijos futuros

Infórmese sobre medicinas y toxinas que pueden causar defectos de nacimiento

Acido Fólico – 400 microgramos (mcg) diariamente

Mente saludable le ayuda a mantener buena salud física

Edúquese sobre comidas que se deben evitar si quiere quedar embarazada

Nutrición – coma vegetales, frutas y granos en su dieta diaria

Tabaco, drogas, y alcohol se deben evitar

Ejercicio – 30 minutos diario

El contenido es de cadamujercadadia.org con la autorización del Preconception Health Council of California.



Las hormonas y las convulsiones

Para aquellas mujeres que sufren de convulsiones, las hormonas (sustancias químicas que produce el cuerpo) pueden afectar sus convulsiones. Las hormonas pueden afectar el número de convulsiones que usted tiene; la duración de sus convulsiones; y el nivel de medicamentos contra las convulsiones dentro de su sangre.

El control de las convulsiones y los métodos anticonceptivos

Trabaje con su proveedor de cuidado médico para encontrar un tratamiento que le ayude a controlar sus convulsiones con un solo medicamento. Espere hasta que sus convulsiones estén bajo control antes de volverse a embarazar. Mientras tanto, utilice un método anticonceptivo eficaz para prevenir un embarazo no planeado. Algunas medicinas contra las convulsiones pueden interferir con el funcionamiento de los métodos anticonceptivos químicos, de modo que puede que necesite un método de barrera (por ejemplo un condón) para obtener mayor protección contra el embarazo. Hable con su proveedor sobre sus opciones de métodos anticonceptivos.

La lactancia

La lactancia es saludable para usted y para su bebé. Muchas medicinas contra las convulsiones se pueden tomar seguramente durante la lactancia. Hable con su proveedor sobre las mejores opciones de tratamiento para usted.

Riesgos para futuros embarazos

- Si decide quedar embarazada otra vez, y no ha tenido convulsiones en dos años o más, hable con su proveedor para determinar si puede dejar de tomar medicinas contra las convulsiones. Cada mujer con convulsiones que queda embarazada reacciona de manera diferente a sus medicamentos. Si no puede dejar de tomar medicinas contra las convulsiones, hable con su proveedor para determinar cuáles medicinas tienen el menor riesgo durante el embarazo.
- Las mujeres que tienen epilepsia y que quedan embarazadas corren mayor riesgo de tener complicaciones, entre ellas, la posibilidad de que aumente la frecuencia de sus convulsiones.
- Empiece a tomar vitaminas prenatales antes de quedar embarazada otra vez, especialmente si está tomando medicinas contra las convulsiones. Algunas medicinas contra las convulsiones pueden reducir la cantidad de ácido fólico en su sangre, por lo tanto, puede que su proveedor le pida que tome ácido fólico adicional para prevenir complicaciones en su bebé.
- Más del 90 % de las mujeres con epilepsia tienen bebés sanos, pero existen algunos riesgos, como por ejemplo que el bebé también tenga convulsiones. Sin embargo, si usted no controla sus convulsiones, los riesgos son aún mayores para su bebé, por lo tanto, no deje de tomar sus medicinas sin antes hablar con su proveedor. Juntos, ustedes pueden desarrollar el mejor plan de tratamiento para usted y su bebé.

Recuerde las tres As:



Acido fólico



mamantar



Anticoncepción

Para obtener más información, visite:

Cada Mujer, Cada Día: cadamujercadadia.org

Family Doctor:

familydoctor.org/online/famdoces/home/women/pregnancy/illness/243.html

March of Dimes: nacersano.org