

## Embarazo y Epilepsia

### ¿Qué es la epilepsia?

La epilepsia es una enfermedad que provoca convulsiones repetidas. Las crisis son ondas de actividad eléctrica anormal en el cerebro que pueden hacer que se pierdan periodos de tiempo, se tengan convulsiones, se desmayen o se muevan o comporten de forma extraña.

### Si tengo epilepsia, ¿puedo tener un embarazo sano?

Sí, la mayoría de las personas con epilepsia pueden tener un embarazo sano y normal. Sin embargo, existe un mayor riesgo de que se produzcan ciertos problemas, como un mayor número de crisis durante el embarazo o que algunos medicamentos anticonvulsivos perjudiquen al feto.

Si padece epilepsia y quiere tener un bebé, tendrá que colaborar estrechamente con sus médicos. Ellos se asegurarán de que está haciendo lo correcto para controlar su epilepsia y proteger a su bebé.

Más de un médico se ocupará de usted durante el embarazo. Su obstetra se ocupará de su embarazo. Su médico epiléptico se ocupará de su epilepsia. A menudo colaborarán estrechamente.

### ¿Qué debo hacer antes de intentar quedarme embarazada?

Es muy importante que hable con sus médicos antes de intentar quedarse embarazada. De ese modo, tendrán tiempo suficiente para comprobar su medicación anticonvulsiva y hacer los ajustes necesarios. Determinados medicamentos anticonvulsivos y dosis pueden dañar al feto.

Nunca debe dejar de tomar un anticonvulsivo por su cuenta.

Además de controlar su medicación, su médico le recetará una vitamina llamada ácido fólico o folato. Todas las personas que puedan quedarse embarazadas deben tomar ácido fólico, estén o no intentando quedarse embarazadas. El ácido fólico ayuda a prevenir problemas con los que pueden nacer los bebés. Para las personas con epilepsia, tomarlo antes y durante el embarazo puede reducir el riesgo de retrasos en el desarrollo y autismo en los niños.

También hay otras medidas que todo el mundo debería tomar antes de intentar quedarse embarazada. Su médico o enfermera pueden hablar con usted sobre la planificación general del embarazo.

### ¿Cómo afectará mi epilepsia a mi bebé?

Tener convulsiones durante el embarazo puede dañar al bebé. Si se cae, puede hacerse daño a sí misma y al bebé. Cuando sufre un ataque convulsivo (el tipo de ataque que provoca sacudidas y puede hacer que se desmaye), es posible que el bebé no reciba suficiente oxígeno.

### ¿Cómo puede afectar mi bebé a mi epilepsia?

La mayoría de las mujeres consideran que el embarazo no afecta a sus convulsiones. Sin embargo, algunas mujeres tendrán convulsiones más frecuentes durante el primer o tercer trimestre. Durante el embarazo, el nivel en sangre de los medicamentos anticonvulsivos puede disminuir debido a los cambios hormonales y al aumento del tamaño corporal. Esto puede aumentar la probabilidad de convulsiones. Puede ser necesario comprobar periódicamente el nivel en sangre de los medicamentos anticonvulsivos, lo que debe consultar con su médico.

## ¿Cómo puedo reducir las probabilidades de sufrir un ataque?

- Tome su anticonvulsivo exactamente como se le indique. No deje de tomarlo ni lo cambie sin consultar a su médico. Es posible que le preocupe que su anticonvulsivo pueda dañar a su bebé. Consulte a su médico. Existe la posibilidad de que ciertos tipos de medicamentos puedan ser perjudiciales, pero sufrir una crisis epiléptica también puede dañar a su bebé.
- Informe a sus médicos si vomita poco después de tomar sus anticonvulsivos, sobre todo al principio del embarazo. Es posible que le hagan tomar otra dosis. Si vomita a menudo, es posible que le den otro medicamento para evitarlo.
- Informe a su médico si empieza a tomar nuevos medicamentos con o sin receta, o medicamentos a base de plantas.
- Duerma lo suficiente: no dormir lo suficiente aumenta las probabilidades de sufrir un ataque. Si es posible, pida a su pareja y a sus familiares que le ayuden a cuidar del bebé por la noche para que usted pueda dormir con regularidad.

## ¿Puedo tener un parto vaginal?

La mayoría de las personas con epilepsia tienen un parto vaginal normal. Tener epilepsia no es una razón en sí misma para tener una cesárea (cirugía para sacar al bebé). No es frecuente tener un ataque durante el parto. Aun así, su médico la vigilará de cerca durante el parto y le ajustará la medicación si es necesario.

## ¿Estará sano mi bebé?

Si estaba sana y su epilepsia estaba bajo control durante el embarazo, hay muchas probabilidades de que su bebé esté sano.

## ¿Podré dar el pecho?

Sí. La mayoría de las personas pueden dar el pecho, aunque tomen anticonvulsivos. Pero también es importante intentar dormir lo suficiente, ya que no dormir lo suficiente aumenta las probabilidades de sufrir una crisis. Si está dando el pecho, debe hacer un plan para que le ayude regularmente otro adulto, si es posible. Pueden cuidar de su bebé durante la noche y darle el biberón mientras usted duerme. De este modo, podrá dormir durante más tiempo y, en el mejor de los casos, conciliar el sueño cada noche. Además, siempre que sea posible, intente dormir más siestas al día.

Puede utilizar un extractor de leche para que su bebé pueda tomar leche materna con biberón, o puede utilizar fórmula para las tomas con biberón. Si quiere dar el pecho o sacarse leche, hable con su médico.

## ¿Qué más puedo hacer para proteger a mi bebé?

Si sufre convulsiones con frecuencia, hay cosas que puede hacer para ayudar a mantener seguro a su bebé después de nacer. Puede:

Cambiar el pañal al bebé en el suelo - De este modo, si le da un ataque, el bebé no se caerá del cambiador.

Que le acompañe otra persona cuando le bañe - Así su bebé no estará solo en la bañera si usted tiene un ataque.

Informe al pediatra de que padece epilepsia para que comprenda su situación.