

# La epilepsia y el embarazo: planificación para el éxito

El camino desde la planificación de un embarazo hasta la llegada de su bebé a casa puede ser emocionante y estresante a la vez. **Según las investigaciones, las personas con epilepsia pueden tener embarazos seguros y saludables y dar a luz a bebés sanos, pero es esencial hacer una planificación adecuada.**

La experiencia de cada persona con epilepsia que transita un embarazo es diferente. Estos pasos pueden ayudarle a guiarse a lo largo de este camino.

Diagnóstico de epilepsia y vivir con epilepsia

Planificación del embarazo con epilepsia

Embarazo y parto

Atención posparto



## Diagnóstico de epilepsia y vivir con epilepsia

Si sospecha que tiene epilepsia, le recomendamos que consulte rápidamente al médico para que confirme el diagnóstico y se asegure de que su epilepsia esté bien controlada, lo cual es especialmente importante si planifica quedar embarazada.

### Me diagnosticaron epilepsia. ¿Puedo tener hijos?

Sí. Con la atención y la planificación adecuadas, las personas con epilepsia pueden tener embarazos seguros y saludables. Si quiere tener un bebé, la planificación es esencial para un embarazo exitoso. Idealmente, debe comenzar a planificar su embarazo hasta 12 meses antes de tratar de quedar embarazada.

### ¿Por qué son importantes los métodos de control de la natalidad para las personas con epilepsia?

Los métodos de control de la natalidad son esenciales para garantizar que usted decide si quedará embarazada y cuándo. La planificación de su embarazo ayuda a minimizar el riesgo de que su bebé tenga problemas de desarrollo y a mantener el control de sus convulsiones. Sin embargo, algunos medicamentos anticonvulsivos (MAC) pueden interferir con su método de control de la natalidad, lo que hace que sea menos eficaz. Por otra parte, algunos métodos de control de la natalidad pueden interferir con algunos de los medicamentos anticonvulsivos y podrían afectar su control de las convulsiones. Para obtener más información sobre qué método de control de la natalidad es el adecuado para usted, visite <https://bit.ly/birthcontrolepsepsy>.

### ¿Por qué necesito planificar mi embarazo?

Planificar su embarazo ayudará a aumentar la probabilidad de cursar un embarazo seguro y exitoso. Le ayudará a mantener el control de las convulsiones durante todo el embarazo y ayudará a mantener su salud y bienestar y los de su bebé.

Hay algunos medicamentos anticonvulsivos (MAC) que pueden tomarse con seguridad durante el embarazo y otros que presentan algún riesgo para el bebé. Sin embargo, otros MAC pueden presentar un riesgo elevado. Por lo tanto, es posible que su médico le recomiende que cambie el MAC que está tomando o que cambie la dosis antes de intentar quedar embarazada. Para obtener más información sobre cómo cambiar de medicamento, visite <https://bit.ly/safeasms>.

### ¿Cuánto ácido fólico se recomienda antes y durante el embarazo y durante la lactancia?

Todas las personas con epilepsia que pueden quedar embarazadas deben considerar tomar, al menos, entre 400 y 1000 mcg de ácido fólico al día. Puede ser recetado (en Estados Unidos se venden como tabletas) o de venta libre. Consulte al médico si desea una receta.



Use este código QR para visitar el sitio web del Epilepsy & Pregnancy Medical Consortium para obtener herramientas y recursos adicionales que le ayudarán a usted y a sus médicos a planificar un embarazo seguro y saludable.



## Planificación del embarazo con epilepsia

La planificación aumenta las probabilidades de que tenga un embarazo seguro al priorizar el control de las convulsiones antes del embarazo y respaldar tanto su bienestar como el de su bebé.

### ¿Cuáles son algunas de las primeras cosas que puedo hacer para planificar mi embarazo?

Primero, consulte al médico. Dígale el plazo en el que le gustaría quedar embarazada. El tratamiento de la epilepsia y la planificación del embarazo son diferentes para las personas que desean quedar embarazadas lo antes posible en comparación con las que desean quedar embarazadas varios años en el futuro. El primer paso para planificar su embarazo es confirmar su diagnóstico de epilepsia, ya que no todas las personas que tienen convulsiones tienen epilepsia. Lograr que sus convulsiones se estabilicen y estén lo más controladas posible antes de intentar quedar embarazada es un paso siguiente importante.

### Tomo un medicamento anticonvulsivo. ¿Tendré que cambiar a otro antes de quedar embarazada?

Según las investigaciones, algunos medicamentos anticonvulsivos (MAC) son más adecuados que otros cuando está embarazada. Al planificar quedar embarazada y antes de intentar quedar embarazada, debe consultar con su médico la posibilidad de cambiar su MAC por otro con un perfil de riesgo más bajo para usted y su bebé que aún funcione para controlar las convulsiones. Cambiar la dosis puede llevar de 3 a 12 meses, según el MAC que esté tomando. Para obtener más información sobre cuáles MAC son seguros, visite <https://bit.ly/safeasms>.

### ¿Le transmitiré la epilepsia a mi hijo?

Según investigaciones recientes, los niños cuyos padres tienen epilepsia tienen solo un poco más de probabilidades de desarrollar la afección que el resto de los niños. El hijo de un padre o una madre con epilepsia tiene entre un 3.5 % y un 6 % de probabilidades de desarrollar epilepsia en comparación con el 1 % a 2 % de probabilidades que tiene la población general. Las tasas específicas varían según el tipo de epilepsia que tengan los padres:

- El hijo de un padre o una madre con epilepsia focal tiene entre un 1 % y un 5 % de probabilidades de desarrollar epilepsia focal.
- El hijo de un padre o una madre con epilepsia generalizada tiene entre un 6 % y un 8 % de probabilidades de desarrollar epilepsia.

### ¿Tener epilepsia afectará mi fertilidad?

Según los estudios, en general, no hay diferencia en la tasa de embarazo, el tiempo para quedar embarazada y los resultados del embarazo en las personas con epilepsia en comparación con las que no tienen epilepsia. Si planea realizar un tratamiento de fertilidad como la inseminación intrauterina (IIU) o la fertilización in vitro (FIV) para quedar embarazada, debe compartir sus planes de embarazo con su neurólogo, en caso de consultar a uno, o con su médico de atención primaria.



Use este código QR para visitar el sitio web del Epilepsy & Pregnancy Medical Consortium para obtener herramientas y recursos adicionales que le ayudarán a usted y a sus médicos a planificar un embarazo seguro y saludable.



## Embarazo y parto

El embarazo es un momento emocionante, pero puede generar ansiedad en los padres, especialmente cuando simultáneamente están controlando su epilepsia. Si trabaja en estrecha colaboración con el equipo de atención médica, puede tomar medidas para tener un embarazo saludable y un parto seguro.

### ¿Cómo mantengo estables mis convulsiones durante el embarazo?

Con el cuidado y el control adecuados, no tiene más probabilidades de experimentar un aumento en la cantidad de convulsiones que sufre durante el embarazo que en cualquier otro momento. Si sus convulsiones son estables antes de quedar embarazada, es probable que continúen estables cuando esté embarazada.

El objetivo es que tome la dosis más baja posible del MAC necesaria para controlar sus convulsiones durante el embarazo. No hay una dosis ni un nivel en particular que funcione para todos. Consulte a su médico sobre el MAC que toma y sobre su dosis. Juntos decidirán la dosis o el nivel que mejor se adapte a sus necesidades.

### ¿Con qué frecuencia se controlarán mis niveles de medicamentos anticonvulsivos (MAC)?

Durante el embarazo, debe controlar sus niveles de MAC en la sangre cada cuatro semanas. Este monitoreo más frecuente y cualquier ajuste posterior de la dosis de MAC puede ayudar a mantener la estabilidad de sus convulsiones y, al mismo tiempo, garantizar la seguridad y la salud tanto de usted como de su bebé. Dado que las visitas a su obstetra son cada cuatro semanas, estas visitas son un buen momento para que le hagan las extracciones de sangre para verificar los niveles de su medicamento. Visite [Monitoreo de los medicamentos anticonvulsivos durante el embarazo](#) para obtener más información.

### ¿Cómo planifico mi parto si tengo epilepsia?

Es importante crear un plan de parto y compartirlo con todos los miembros de su equipo de atención médica y sistema de apoyo. Su plan de parto debe incluir la preparación para posibles convulsiones durante el parto (aunque es poco probable que las tenga).

Considere la posibilidad de recibir una epidural. Las epidurales son seguras y se recomiendan para las personas con epilepsia para garantizar que descansen lo suficiente durante el trabajo de parto.

Además, lleve sus medicamentos al hospital en los **envases originales**. Esto garantizará que el personal del hospital conozca sus necesidades y dosis de medicamentos.

### Me enteré de que estoy embarazada y no lo tenía planificado. ¿Qué hago?

Comuníquese con el equipo de atención médica de inmediato, incluido su médico de atención primaria, neurólogo, si tiene uno, y obstetra o ginecólogo. Le ayudarán a elaborar un plan de embarazo que aborde sus necesidades.



Use este código QR para visitar el sitio web del Epilepsy & Pregnancy Medical Consortium para obtener herramientas y recursos adicionales que le ayudarán a usted y a sus médicos a planificar un embarazo seguro y saludable.



## Atención posparto

El período posparto, tiempo inmediatamente después de tener a su bebé, puede ser emocionante y estresante. Planifique cómo puede cuidarse a sí misma y a su bebé de manera segura y así podrá aliviar sus preocupaciones sobre lo que sucederá después de dar a luz.

### ¿Qué puedo hacer para crear y respaldar un entorno seguro para mi bebé?

Hay varias cosas que puede hacer para ayudar a respaldar la seguridad de su bebé una vez que lo lleva a casa, entre ellas:

- Contar con la ayuda de amigos y familiares
- Tener especial cuidado con los arreglos para dormir y bañarse
- Establecer un espacio dedicado al cuidado en un solo piso de su hogar para usted y su bebé

### ¿Cómo logro dormir lo suficiente cuando tengo un niño pequeño?

La privación de sueño es un desencadenante común de las convulsiones. Colabore con el equipo de atención de la epilepsia y su sistema de apoyo para desarrollar un plan de sueño. Lo ideal es intentar dormir al menos cuatro horas ininterrumpidas por la noche y dos horas adicionales de siesta durante el día para reducir el riesgo de sufrir convulsiones.

El plan de sueño debe incluir el establecimiento de turnos con los demás cuidadores de su bebé para que pueda dormir durante períodos ininterrumpidos, incluso a la noche. Si es una opción viable para usted, su plan puede incluir la contratación de una enfermera nocturna para asegurarse de dormir lo suficiente.

### ¿Puedo amamantar mientras estoy tomando medicamentos anticonvulsivos (MAC)?

Una amplia investigación muestra que es seguro para usted amamantar mientras toma MAC. Los bebés solo ingieren cantidades muy pequeñas de MAC a través de la leche materna, una cantidad aún menor a la que están expuestos durante el embarazo. Según investigaciones adicionales, no hay evidencia de que la exposición a los MAC a través de la leche materna afecte negativamente el desarrollo del bebé.

### ¿Tendré que cambiar el medicamento anticonvulsivo después del embarazo?

Puede aumentar la dosis de medicamentos anticonvulsivos (MAC) durante todo el embarazo para mantener sus convulsiones bajo control y para que usted y su bebé se mantengan a salvo. Si la aumenta durante el embarazo, tendrá que disminuirla hasta la dosis inicial (o quizás un poco más) en las 3 a 6 semanas posteriores al parto. Colabore con su neurólogo, o con el médico que controla su MAC, para planificar el cambio de dosis varias semanas antes de la fecha prevista de parto. Para obtener más información, visite [Reducción gradual de medicamentos anticonvulsivos](#).



Use este código QR para visitar el sitio web del Epilepsy & Pregnancy Medical Consortium para obtener herramientas y recursos adicionales que le ayudarán a usted y a sus médicos a planificar un embarazo seguro y saludable.