

# CONVULSIONES

## ¿Qué son las convulsiones

Una convulsión es una contracción intensa e involuntaria de un grupo de músculos o de todos los músculos del cuerpo.



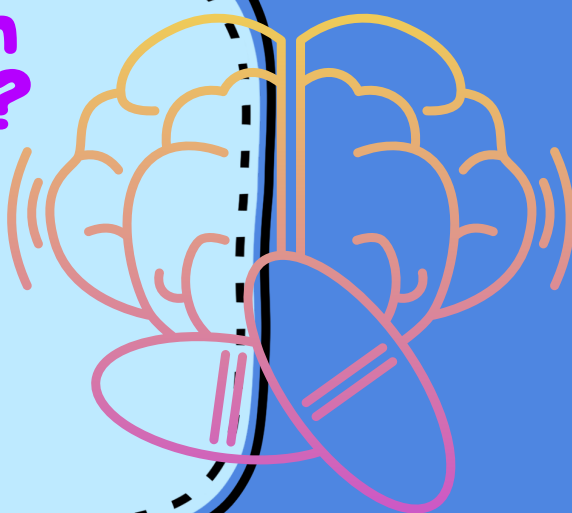
## causas

Las convulsiones pueden ser debidas a muchas causas: un golpe en la cabeza, fiebre, infecciones banales, infecciones graves



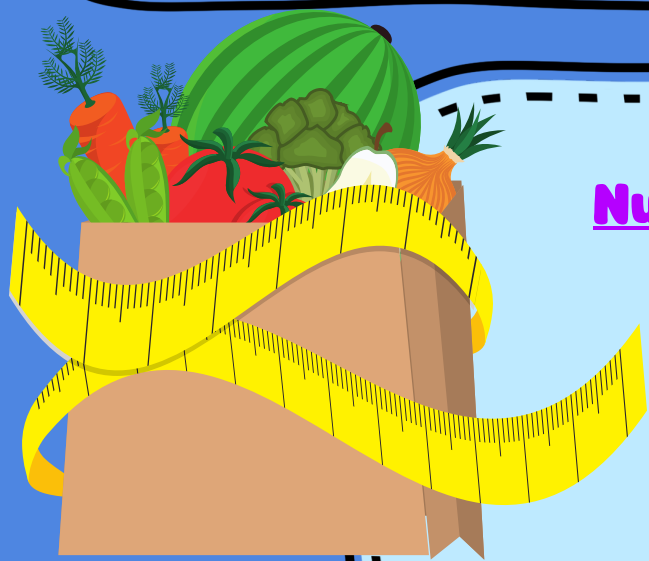
## ¿Qué se debe hacer en caso de una convulsión?

Ponga la cabeza de la persona sobre algo suave y plano, como una chaqueta doblada. Si tiene anteojos, quíteselos. Suéltele la corbata o cualquier cosa que tenga alrededor del cuello que pueda dificultar su respiración. Tome el tiempo que dure la convulsión.



## Nutrición y Recomendaciones en Pacientes con Epilepsia

Limitar el consumo de té, cafeína, bebidas de cola y alcohólicas. Prevenir y corregir deficiencias nutricionales por el uso prologado de anticonvulsivos (trastornos de la Vitamina D, calcio y metabolismo óseo).



## ¿Qué debe comer una persona que convulsiona?

Carnes frescas y curadas (panceta, jamón..etc), aves, huevos, hígado, embutidos, mariscos y pescado (los que contengan menos mercurio)

