

Otros síntomas pueden ocurrir como la sensación de calor, presión en el pecho, palpitaciones, náuseas, sudoración, sofocos, temblores. Todos estos síntomas indican que su sistema nervioso está entrando en un estado de alerta roja.

En muchos pacientes, el ataque puede ser entendido como una forma del cerebro de deshacerse de estos horribles síntomas de aviso.

A veces todo parecería mucho más fácil si pudiera decirle a la gente que tiene epilepsia, algo con lo que la mayoría de la gente simpatiza y entiende. Es muy importante saber que, a diferencia de muchas personas con epilepsia, tiene el potencial de mejorar sin medicación, incluso después de haber tenido los síntomas por mucho tiempo.

Una buena forma de pensar acerca de sus síntomas es la siguiente:

"Usted no ha provocado los ataques pero puede ayudarse a sí mismo a mejorar"

¿Qué puedo hacer que me ayude a sentirme mejor?

Estas son algunas de las cosas que pueden ayudar

- **Sentir confianza en el diagnóstico.** Si sigue teniendo dudas de que el diagnóstico de ataques disociativos es incorrecto, entonces es poco probable que vaya a mejorar. Mejorar requiere tratar con síntomas impredecibles que es difícil de hacer si todavía está preocupado de que es epilepsia u otra condición.
- **Aprender a prevenir los ataques-** Si, como la mayoría de las personas con crisis disociativas, se encuentra que los ataques se producen en forma aleatoria, entonces hay algunas cosas que vale la pena intentar para evitar el ataque.

1. **Trate de hacer el tiempo de preaviso más largo.** Durante la fase de alerta, se siente asustado o preocupado por lo que está sucediendo a su cuerpo? Recuerde que usted no tiene epilepsia, usted tiene ataques disociativos. A pesar de que se siente horrible y sólo quiere que la sensación termine, nada grave le va a pasar.

Si usted no experimenta síntomas de advertencia entonces trabaje en tratar de recordarlos después del ataque

"Los ataques disociativos pueden superarse si se aprende a comprenderlos y a cómo evitarlos"

2. Use técnicas de distracción -Si está experimentando los síntomas de advertencia tratar de distraerse con algo completamente diferente: hablar con alguien, jugar un video juego en el teléfono, hacer un puzzle o tratar de hacer un poco de cálculo mental. Si puede distraer su mente de esos sentimientos horribles puede aprender a retomar el control de la situación de nuevo

3. Las demás personas deben mantener la calma. La familia o los amigos pueden estar comprensiblemente asustados por estos ataques. Trate de tranquilizarlos de que no se va a morir durante un ataque y sólo hay que colocarlo en una posición cómoda hasta que el ataque haya terminado.

4. Hacer frente a los ataques disociativos situacionales- Si hay algo que parece provocar los ataques, como ciertas situaciones (o incluso a veces ciertos recuerdos) trate de reconocerlo y hable de ello. A veces los ataques son más propensos a pasar cuando usted está preocupándose por tener uno. Las técnicas de distracción pueden ser útiles en esta situación.

5. Espere 'recaídas' y darse tiempo para mejorar- no es fácil de superar ataques disociativos. Es posible que en el momento en que pensó que ya tenía el problema resuelto, otro ataque venga de forma inesperada.

Si ha tenido ataques durante mucho tiempo no se puede mejorar rápidamente, pero es posible que pueda obtener una mejoría poco a poco.

Existe una guía más detallada sobre el tratamiento, junto con historias de pacientes en:

www.neurosintomas.org

También puede encontrar una fuente de información útil en la NEAD Trust. www.neadtrust.co.uk



**Folleto Informativo para
Pacientes**

www.neurosintomas.org

Convulsiones Disociativas (Ataques no-epilépticos)

Este folleto tiene como objetivo explicar un poco sobre los ataques (no-epilépticos) y la forma en que podría tratar de superarlos.

Puede que no todo se apliquen a usted y debe consultar con su médico.



Los pacientes con ataques disociativos a menudo terminan sintiendo que los médicos no les creen

¿Qué son los ataques disociativos?

Las convulsiones disociativas (ataques no-epilépticos) son ataques incapacitantes y aterradores que son muy similares a la epilepsia. Pueden ser llamados ataques no-epilépticos o convulsiones disociativas.

A diferencia de la epilepsia, los ataques disociativos no se deben a descargas eléctricas anormales en el cerebro o a otra enfermedad del sistema nervioso. **Básicamente es como si su cerebro estuviese en un estado de "trance" por un período de tiempo.** Las personas pueden experimentar ataques de temblores o simplemente ataques cuando no responden, a menudo por un tiempo bastante largo.

Los ataques disociativos son comunes. Casi la mitad de todas las personas admitidas al hospital con sospecha de epilepsia los tienen. Muchos pacientes con ataques disociativos son mal diagnosticados con epilepsia y pueden haber tomado medicación para la epilepsia.

¿Por qué mis pruebas son normales?

En los ataques disociativos todas las partes del sistema nervioso están en su lugar, simplemente no están funcionando correctamente en ciertos momentos. Su médico hará este diagnóstico después de haber escuchado lo que siente antes y después de un ataque, y hablando con las otras personas que estaban allí. Hay cosas en particular que suceden en los ataques disociativos que no ocurren en la epilepsia- generalmente se necesita un neurólogo que para clasificar esto.

Los pacientes con ataques disociativos tienen escaneos cerebrales y otras investigaciones normales, como la prueba de la "onda cerebral" o EEG. Si usted fuera un ordenador, es un poco como tener un problema de software en lugar de un problema de hardware.

¿Qué pasa con mis otros síntomas?

Estos son algunos de los otros síntomas que los pacientes con ataques disociativos a veces también pueden experimentar como parte de su enfermedad. A menudo, estos síntomas también son causados por una disfunción del sistema nervioso como parte de una enfermedad.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Entumecimiento u hormigueo• Fatiga• Dolor de brazo o pierna• Dolor de espalda o cuello• Dolor de cabeza• Falta de concentración• Alteraciones del sueño• Dificultades para encontrar palabras• Dificultad para hablar• Visión intermitente borrosa | <ul style="list-style-type: none">• Una sensación flotante, distante que las cosas a su alrededor no son del todo reales (desrealización)• Debilidad o parálisis de una extremidad• Frustración, ira• Bajo estado de ánimo• Falta de placer• Preocupación• Pánico• Vejiga e intestino |
|---|--|

¿Entonces, lo estoy imaginando?

Uno de los grandes problemas que los pacientes con ataques disociativos experimentan es la sensación de que no se les cree. Esto es en parte porque muchos médicos y enfermeras no están bien formados en los síntomas físicos que no se deben a enfermedad, y la investigación en estas áreas es muy pobre. Algunos médicos realmente no creen a los pacientes con estos síntomas. Otros sí les creen, pero les resulta difícil saber cómo ayudar.

Así que si es una condición real, pero no es una enfermedad, ¿qué es? ¿Simplemente lo está imaginando? La respuesta es que no está imaginando o inventando sus síntomas, y que no se está "volviendo loco". Tiene ataques disociativos.

¿Por qué ocurren?

Los ataques disociativos son un fenómeno complejo. Se originan por diferentes razones en diferentes personas. A menudo, los síntomas son acompañados por sentimientos de frustración, preocupación y bajo estado de ánimo, pero estos no son la causa del problema.

Hay un número de situaciones diferentes en las que los ataques disociativos pueden surgir. Sus síntomas puede caer en una de estas categorías, aunque a menudo no son relevantes:

- 1. Aleatoriamente** - Una de las cosas más confusas acerca de estos ataques es que suelen ocurrir de repente sin previo aviso, sin ninguna razón aparente.
- 2. En reposo** no hacer mucho-muchos pacientes son especialmente susceptibles a los ataques al descansar tranquilamente. Ellos pueden ser menos propensos a tenerlos cuando están ocupados haciendo algo.
- 3. En lugares concurridos**- a veces la experiencia de mucho ruido o gente parece precipitar los ataques.



Los Ataques disociativos son comunes pero a menudo mal diagnosticados

¿Por qué ocurren?

Muchos pacientes con ataques disociativos tienen breves síntomas de advertencia, aunque a veces se olvidan como parte del ataque. Es realmente útil buscarlos porque reconocerlos puede ayudar con el tratamiento:

Síntomas disociativos (despersonalización / desrealización) -

Estos términos describen síntomas que muchas personas tienen al mismo tiempo que sus ataques. Esto suele ser un sentimiento aterrador de que las cosas a su alrededor no son reales, o de que no llegan a sentirse conectados con su cuerpo o la sensación de que todo está muy lejos y parece extraño. Si usted tiene estos síntomas, es útil saber lo que son y que son parte del ataque. Muchas personas que nunca han experimentado estos síntomas antes, están tan asustados por ellos que piensan que se pueden estar muriendo. Puede tener una experiencia "fuera del cuerpo" con estos ataques, pero no se puede morir por ellos. A menudo la gente describe el ser consciente de la gente alrededor de ellos, pero no poder comunicarse con ellos.

Continúa