

# L'ESPORT GRAN ALIAT DE L'EPIILÈPSIA

24 maig, 2018



Avui es commemora el “Dia Nacional de l’Epilèpsia”. Amb aquesta iniciativa es pretén millorar la imatge d’aquesta malaltia en la societat, i clarificar falsos mites que l’acompanyen. L’epilèpsia és una malaltia neurològica que afecta a 8 de cada 1.000 espanyols.

L’objectiu d’aquesta commemoració és donar a conèixer aquesta malaltia, i mostrar quines són les dificultats a les que s’enfronten els que conviuen amb ella. Cada any es diagnostiquen a Espanya 20.000 nous casos, i és una de les patologies cròniques més comuns.

Els pacients amb epilèpsia han de fer front a un greu estigma social derivat del desconeixement. No és una malaltia psiquiàtrica o mental, si no que és una patologia neurològica que ocasiona un problema físic, derivat d’un funcionament anormal i esporàdic d’algunes neurones.

És necessari que la societat compregui en què consisteix l’epilèpsia, i aprengui a tractar amb aquells que la pateixen sense cap tipus de discriminació.

## Els beneficis de fer esport

L’esport constitueix una pràctica recomanable per mantenir una bona salut i, en el cas de l’epilèpsia, la recomanació és encara major per varius motius. En primer lloc, pels beneficis cardiovasculars de fer exercici amb moderació. En segon lloc, perquè en les persones amb epilèpsia l’esport té un efecte protector i preventiu davant les crisis epilèptiques. En tercer lloc, perquè permet la integració social i millora la

qualitat de vida, permeten que el pacient surti d'un ambient aïllat i excessivament protegit. I en quart lloc, ajuda a eliminar l'ansietat i el sentiment d'inferioritat pel fet de portar una vida sense limitacions. Al món del futbol, molts grans jugadors, han patit atacs d'epilèpsia, entre d'altres, Ronaldo Nazario Da Lima.

### Com es manifesta l'epilèpsia?

L'epilèpsia es manifesta mitjançant crisis epilèptiques que poden prendre varies formes. Poden aparèixer com a convulsions caracteritzades per l'activitat desordenada dels braços i cames acompanyada per regla general per mossegada de llengua i emissió d'orina.

En altres ocasions apareixen de forma menys aparatosa com una falta de resposta a estímuls durant la que la persona es queda amb una mirada fixa, absent, associant-se en ocasions moviments automàtics (com tragar repetidament o fregar-se les mans). Aquestes crisis es denominen crisis parcials, focals o absències.

### Com podem ajudar al que pateix una crisi?

La majoria de les crisis són de curta durada i requereixen molt poca intervenció.

Si la crisi és una convulsió:

1. Primer molta calma.
2. Evitar que es faci mal (protegeixi el seu cap col·locant alguna cosa tova sota (coixí, roba doblegada); tregui del mig mobles u objectes tallants.
3. Posar a la persona de costat per evitar que aspiri la saliva.
4. **No posi res dins de la boca** (aquesta és una costum que és molt perjudicial).
5. Els moviments són normals, no intenti immobilitzar-lo a la força.

6. Quan acabi la crisi romanguí al costat de la persona fins que recuperi totalment la consciència.

### Quan hauríem de trucar a urgències?

1. Si és la primera crisi que pateix, sempre.
2. Si la convulsió dura més de 2 minuts.
3. Si la confusió després de la crisi dura més de 15 minuts.
4. Si s'ha fet mal durant la crisi (cops forts al cap, ferides, etc...)
5. Si la persona afectada és diabètica, hipertensa o està embarassada.