

## EPILEPSIA Y DEPORTE

Practicar deporte es importante para promocionar y mantener la salud física, mental y social. Los pacientes con epilepsia se benefician como todas las personas del ejercicio físico.

Desgraciadamente, muchos pacientes con epilepsia no practican deporte por miedo a los ataques convulsivos. Esta hoja informativa recoge recomendaciones sobre actividad física y deporte con la finalidad de ayudar a decidir qué deporte es más recomendable y cuál es mejor evitar por parte de los pacientes epilépticos. Pueden existir excepciones y decisiones individualizadas. En caso de dudas recomendamos consultar con su médico de referencia.

### **Recomendaciones generales:**

En la mayoría de los casos, los pacientes con epilepsia no tienen un riesgo aumentado de sufrir una crisis durante la actividad física, aunque es cierto que solemos desaconsejar actividades físicas extenuantes o extremas como los maratones.

El riesgo de padecer una crisis es menor conforme mayor sea el tiempo que lleva sin presentarlas.

Profesores y cuidadores deben ser informados del diagnóstico de epilepsia del paciente.

Es imprescindible educar a los profesores y cuidadores acerca de las medidas de emergencia, para garantizar que en caso de una crisis puedan actuar adecuadamente.

Como regla general, es importante que el paciente durante el ejercicio nunca está solo y se encuentre supervisado por una persona competente.

También es importante, usar precauciones apropiadas para disminuir los riesgos derivados de una posible crisis convulsiva (p.ej. el uso de casco protector, dispositivos de flotación en la práctica de deportes acuáticos, gimnasia en colchonetas, etc.).

En los usuarios de gafas recomendamos usar unas gafas deportivas con lentes de plástico.



Passeig Maritim 25-29. E-0803 Barcelona. Tel.: (+34) 93 2843235 / Fax: (+34) 93 2843236.  
Mail: epilepsia@parcdesalutmar.cat

Se recomienda precaución especial en las convulsiones fotosensibles. En esta enfermedad las convulsiones pueden ser causadas por los reflejos del sol sobre la superficie del agua o de la nieve.

En los pacientes con crisis frecuentes los deportes de agua están contraindicados.

### **¿Qué deporte pueden practicar pacientes con epilepsia?**

Deportes recomendables y “sin riesgo elevado” (siempre con las precauciones adecuadas): p.ej. senderismo, jogging, danza/baile, gimnasio, juego de bolos, golf, fútbol, baloncesto, tenis, voleibol.

Deportes recomendables con “riesgo moderado” (peligro de ahogamiento o caídas graves): p.ej. pesca, vela, surf, remo, natación, esnórquel, esquí de fondo, patinaje, ciclismo.

Desaconsejamos los deportes de “alto riesgo”: p.ej. el ciclismo de montaña, escalada, equitación, paracaidismo, esquí alpino, snowboard, buceo, tiro deportivo.