

Mi vida con epilepsia



Figura generada con IA

SUEÑO y epilepsia:

Protege tu descanso



Dormir bien es fundamental en la epilepsia. La falta de sueño reparador puede afectar a la enfermedad. Por otro lado, la propia epilepsia puede afectar negativamente a la calidad del sueño. Abordar y controlar estos problemas puede mejorar el control de las crisis y el bienestar general.³

MEJORA TU SUEÑO^{2,4,10,11}

- Haz ejercicio
- Crea un ambiente silencioso
- Ten un horario de sueño regular
- Evita el uso de pantallas 6 horas antes de acostarte
- No cenes muy tarde
- Evita los alimentos ricos en calorías, grasos o azucarados antes de acostarte
- No tomes café o té al menos 6 horas antes de acostarte
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas por la noche
- Deja de trabajar antes de irte a la cama
- Date una ducha caliente antes de acostarte



somniaolencia diurna



apnea



insomnio



piernas inquietas

2 de cada 3 personas con epilepsia tienen problemas de sueño^{4,5}

QUÉ HACER TRAS UNA NOCHE DE INSOMNIO^{12,13}

- No cambies la hora de levantarte ni trates de compensar el sueño perdido
- Mantén tu rutina diaria
- Evita acostarte antes de lo habitual
- Si vuelves a sufrir insomnio, haz algo relajante (leer, música relajante...)



CONSEJOS A PACIENTES

Recuerda mantener una correcta higiene del sueño. Consulta con tu médico si el problema persiste



CONSEJOS A CUIDADORES

Ayuda a concienciar sobre la importancia del sueño Favorece ambiente relajante

Proyecto impulsado por:



En colaboración con:



El contenido de esta publicación no puede interpretarse como sustituto del diagnóstico realizado por un Profesional Sanitario. Ante cualquier duda sobre su contenido, consulte siempre con su Profesional Sanitario. Se trata de una publicación de carácter orientativo y divulgativo. El lector no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse previamente a un Profesional Sanitario.

Referencias:

1. Zielinski MR, et al. *Functions and Mechanisms of Sleep*. AIMS Neurosci. 2016;3(1):67-104.
2. Epilepsy Foundation. *Falta de sueño y epilepsia*. Disponible en: <https://www.epilepsy.com/what-is-epilepsy/seizure-triggers/sleep>. Último acceso: 05/2026.
3. Krutoshinskaya Y, et al. *The Reciprocal Relationship between Sleep and Epilepsy*. J Pers Med. 2024;14(1):118.
4. *Manual de práctica clínica en epilepsia. Recomendaciones diagnóstico-terapéuticas de la SEN*. Julio 2025. Disponible en: https://www.sen.es/pdf/guias/GuiaEpilepsia_2025.pdf. Último acceso: 05/2026.
5. Planas-Ballvé A, et al. *El insomnio y la pobre calidad de sueño se asocian a un mal control de crisis en pacientes con epilepsia*. Neurología 2022;37:639-46.
6. Macêdo PJOM, et al. *Insomnia in people with epilepsy: A review of insomnia prevalence, risk factors and associations with epilepsy-related factors*. Epilepsy Res. 2017;135:158-167.
7. Giorelli AS, et al. *Excessive daytime sleepiness and epilepsy: a systematic review*. Epilepsy Res Treat. 2013;2013:629469.
8. Moore JL, et al. *Sleep and Epilepsy: a Focused Review of Pathophysiology, Clinical Syndromes, Co-morbidities, and Therapy*. Neurotherapeutics. 2021;18(1):170-180.
9. Latreille V, et al. *Co-morbid sleep disorders and epilepsy: A narrative review and case examples*. Epilepsy Res. 2018;145:185-197.
10. Epilepsy Foundation. *Sueño y crisis*. Disponible en: <https://www.epilepsyfoundationmn.org/es/2023/07/13/sleep-and-seizures/>. Último acceso: 05/2026.
11. NHS Inform. *Sleep problems: self-help guide*. Disponible en: https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/sleep-problems-and-insomnia-self-help-guide?utm_source=chatgpt.com. Último acceso: 06/2026.
12. *Consejos para combatir el insomnio y sus consecuencias*. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC). Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/SEF_FR_Insomnio_V.pdf. Último acceso: 06/2026.
13. NIH. *In Brief: Your Guide To Healthy Sleep*. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/brief-your-guide-healthy-sleep-fact-sheet>. Último acceso: 06/2026.