

Mi vida con epilepsia



EL DÍA A DÍA
A TU RITMO

#LepsiTips

Figura generada con IA

VERANO y epilepsia:

Organiza tus vacaciones



CUIDADO CON EL CALOR^{1,2}

- Usa **protección solar** y evita estar al sol en las horas de más calor
- Usa ropa ligera y **sombrero** o gorra
- **Bebe agua** con frecuencia, y evita alcohol y bebidas demasiado azucaradas
- Comidas ligeras y fresquitas



ACTIVIDADES ACUÁTICAS¹

- Nada con compañía
- Informa a socorristas, ya sea playa o piscina
- Usa chaleco salvavidas para actividades de mayor riesgo



HORARIOS DE SUEÑO³

- Mantén buenos hábitos de descanso también durante las vacaciones



ORGANIZA EL VIAJE^{1,2}

- Lleva suficiente medicación
- No olvides las tomas
- Infórmate de normas para viajar con medicamentos en avión
- Viaja con tu informe médico o receta
- Contrata un seguro de viaje con asistencia médica

En coche: Realiza descansos frecuentes y evita conducir de noche por las luces intermitentes⁵. Recuerda que sólo puedes conducir tras al menos un año libre de crisis⁶.

En avión: Lleva por escrito un Plan de Actuación e intenta solicitar un asiento en la parte delantera para facilitar la ayuda⁵.

En tren/autobús: Ve con cuidado por el andén e informa al personal de cómo actuar en caso de una crisis⁵.



CONSEJOS A PACIENTES

Organiza y planifica tu viaje. No olvides hidratarte... y lleva estos consejos contigo.



CONSEJOS A CUIDADORES

Ayuda a planificar, acompaña durante el baño... lleva estos consejos contigo.

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. Epilepsy Foundation: Summer safety for people with seizures. Disponible en: <https://www.epilepsy.com/stories/summer-safety-people-seizures>. Acceso: 05/2026.
2. Sociedad Andaluza de Neurología. Epilepsia y verano, consejos para pasar un verano divertido y saludable. Disponible en: <https://www.saneurologia.org/2022/08/epilepsia-y-verano-consejos-saludables-para-pasar-un-verano-divertido-y-saludable/>. Acceso: 05/2026.
3. Sheybani L. Sleep and epilepsy: Dr. Birgit Frauscher. *Epigraph* 2023; 25(1): 35-41.
4. Epilepsy Foundation: Preparing for Travel with Epilepsy. Disponible en: <https://www.epilepsy.com/lifestyle/travel/preparing>. Acceso: 05/2026.
5. Epilepsy Foundation Traveling tips. Disponible en: <https://www.epilepsy.com/lifestyle/travel/tips>. Acceso: 05/2026.
6. Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores. Anexo IV, apartado 9.2 Epilepsias y crisis convulsivas de otras etiologías. BOE núm. 138, de 8 de junio de 2009, modificado por la Orden PRE/2356/2010.