Mi vida con epilepsia



EL DÍA A DÍA
A TU RITMO
#EpiTips

DEPORTE en epilepsia:

Muévete con seguridad



El ejercicio físico y el deporte pueden influir favorablemente en el control de las crisis, además de producir otros beneficios para la salud y el bienestar psicosocial[1]

ELIGE TU DEPORTE

La ILAE clasifica los deportes en tres grupos:[1,2]

- **GRUPO 1 - MENOR RIESGO**
  Fútbol, baloncesto, voleibol, tenis, golf, judo o esquí de fondo...
- **GRUPO 2 - RIESGO MODERADO**
  Ciclismo, natación, patinaje, esquí alpino o running...
- **GRUPO 3 - MAYOR RIESGO**
  Escalada, buceo, surf o windsurf...

CÓMO EMPEZAR A HACER EJERCICIO[3]

- **CONSULTA**: Habla con tu neurólogo antes de empezar, especialmente si las crisis no están controladas.
- **PRACTICA ACOMPAÑADO**: Practica ejercicio con alguien que conozca tu situación.
- **PROTÉGETE**: Usa las medidas de seguridad adecuadas según el deporte.
- **PROGRESA POCO A POCO**: Aumenta gradualmente la intensidad y duración.
- **SI LAS CRISIS NO ESTÁN CONTROLADAS**: Evita la cinta de correr y prioriza caminar o correr al aire libre acompañado.

CONSEJOS A **PACIENTES**

Adapta el deporte a tus preferencias, capacidades y situación personal. Si tienes dudas, consulta con tu neurólogo.

CONSEJOS A **CUIDADORES**

Anima a practicar actividad física de forma segura y conoce las medidas que deben seguirse ante una crisis.

Appian 4705 oct 2026

Proyecto impulsado por: Angelini Pharma

En colaboración con: FEDE Federación Española de Epilepsia

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. Capovilla G, et al. Epilepsy, seizures, physical exercise, and sports: A report from the ILAE Task Force on Sports and Epilepsy. Epilepsia 2016;57:6-12.

2. Liga Internacional frente a la Epilepsia (ILAE). Deportes y ejercicios categorizados por grupo. Disponible en: https://www.ilae.org/files/dmfile/deportes-y-ejercicios-categorizados-por-grupo.pdf. Último acceso: 10/2026.

3. Cómo empezar a hacer ejercicio con epilepsia. Disponible en: https://www.epilepsy.com/lifestyle/diet-exercise/fitness/start-exercising. Último acceso: 10/2026.