

## Mi alumno es epiléptico: ¿puede hacer deporte?

La [epilepsia](#) es una enfermedad cerebral frecuente en los niños. El tratamiento puede ser muy diverso. Hacer actividad física puede mejorar su calidad de vida.

### **¿Es recomendable hacer deporte si mi alumno es epiléptico?**

Sí. [Hacer deporte](#) aporta muchos beneficios a los niños. Mejora la salud física y mental. Mejora la integración social, disminuyendo los prejuicios de la enfermedad.

### **¿Puede mi alumno hacer deporte independientemente del tipo de epilepsia que tenga?**

En general, **SÍ**. No debe restringirse el ejercicio en niños con epilepsia controlada.

En caso de mal control, se puede evaluar, junto a su pediatra, el tipo de ejercicio a realizar para evitar riesgos.

### **¿Qué tipo de deporte es más recomendable realizar cuando se padece epilepsia?**

La mayoría de los deportes son seguros para niños con epilepsia. Un [niño con epilepsia](#) puede realizar cualquier tipo de deporte que le guste, incluidos los deportes de contacto como el fútbol o el baloncesto.

Los deportes acuáticos y la natación son seguros si las convulsiones están bien controladas y hay supervisión.

Se pueden realizar deportes en los que exista altura, tales como gimnasia, escalada en roca o paseos a caballo, pero con supervisión.

No se recomiendan los deportes como el ala delta o paracaidismo, el buceo o la escalada libre. Presentan un riesgo de lesiones graves si se presentara un episodio epiléptico.

### **¿Debe mi alumno tener alguna precaución a la hora de hacer deporte?**

La mayoría de los deportes son seguros para los niños con epilepsia. Es importante que la epilepsia esté controlada y que la [medicación](#) se tome correctamente. Siempre se debe informar a los profesores de Educación Física.

Se recomienda que esté bien hidratado y que haya comido al menos dos horas antes de realizar el ejercicio. Que no presente fiebre. Se aconseja evitar bebidas con cafeína, porque pueden facilitar la aparición de crisis.

### **¿Influye el deporte en el control de las crisis epilépticas?**

Sí. Según estudios recientes, la realización de deporte disminuye el número de crisis y tiene efectos neuroprotectores y antiepilépticos.

### **¿Cuánto tiempo debe esperar un alumno tras presentar una crisis para empezar a realizar deporte?**

Si tu alumno acaba de presentar [una primera crisis](#) y esta ha sido con pérdida del conocimiento, lo más aconsejable es esperar dos o tres meses para realizar ejercicio. Lo mismo si ha necesitado cambios de medicación cuando las crisis están mal controladas.

En niños donde las crisis no suponen pérdida de conocimiento, las crisis ocurren durante el sueño o que llevan más de 6 meses sin presentar crisis de cualquier tipo, no necesitan modificar su estilo de vida ni evitar la realización de deporte.

### **Otros enlaces de interés**

- Web '[Vivir con epilepsia](#)'

### **Lee más en Familia y Salud:**

- [¿Sabes lo qué es la epilepsia infantil? Conócela mejor](#)
- [Mi hijo es epiléptico, ¿qué tengo que saber?](#)
- [¿Cómo ayudar a un niño que presenta un ataque epiléptico?](#)
- [Ausencias](#)
- [Fármacos Antiepilépticos](#)
- [Uso del Stesolid \(Diazepam rectal\)](#)
- [Aprender con epilepsia. El niño epiléptico en la escuela.](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# Mi alumno es epiléptico: ¿puede hacer deporte?

Ana M<sup>a</sup> Campos. Pediatra  
Laura Zamorano. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

---

**Fecha de publicación:** 2-02-2021

**Autor/es:**

- [Ana M<sup>a</sup> Campos Martínez](#). Pediatra.. Hospital Universitario San Cecilio. Granada
- [Laura Zamorano Bonilla](#). Pediatra. Hospital "Santa Ana". Motril (Granada)

