



## Epilepsia y régimen de vida

La epilepsia es una enfermedad en la que existe una predisposición para sufrir [crisis epilépticas](#).

Cuando a un niño se le diagnostica epilepsia habitualmente surgen dudas sobre cómo actuar en el día a día.

Se debe informar y explicar lo que es la epilepsia a los amigos y maestros para que la entiendan, lo que generará en el niño mayor seguridad y reducirá los estigmas que rodean a esta enfermedad.

### ¿Puede ir al colegio?

Se debe intentar normalizar la vida diaria, incluyendo la vuelta al colegio lo antes posible. Se debe informar al centro escolar para que sepan actuar en caso de crisis y también por si fuera necesario administrar medicamentos en horario escolar.

### ¿Puede hacer deporte?

Sin ninguna duda, ya que supone un beneficio para la calidad de vida y la integración social. Se deben evitar aquellos que puedan entrañar riesgos en el caso de producirse una crisis: submarinismo, escalada o alpinismo.

Respecto a la natación o bien los baños en el mar, como con cualquier menor, puede realizarse siempre que esté un adulto responsable presente.

### ¿Cuántas horas debe dormir?

Uno de los factores más importantes en el día a día es un adecuado descanso, con horarios regulares, ya que pocas horas de sueño pueden desencadenar una crisis.

El número de horas diarias recomendadas varía en función de la edad:

- Menores de 12 meses de edad: 11- 13 horas
- 1-2 años de edad: 11- 14 horas
- 3 a 5 años de edad: 10-13 horas
- 6 a 13 años de edad: 9-11 horas
- 14 a 17 años de edad: 8-10 horas

### ¿Se debe cambiar la dieta?

Las recomendaciones son las mismas que para cualquier niño de su edad, salvo si su neuropediatra le indica una dieta especial como medida terapéutica para disminuir el número de crisis.

Se deben hacer 5 comidas diarias evitando periodos de ayuno prolongados.

Es recomendable evitar el consumo excesivo de estimulantes como café, té o colas, por la posibilidad de interferir con el efecto de los medicamentos antiepilépticos.

El alcohol está desaconsejado como a cualquier edad y además, porque puede alterar el metabolismo de los antiepilépticos.

## ¿Puede ver la televisión o usar móvil/tableta/ordenador?

Deben seguirse las mismas recomendaciones que para cualquier niño, salvo que presente una epilepsia fotosensible (sensible a las luces).

Se puede usar el teléfono móvil normalmente (limitando videojuegos), además este puede ser útil con diferentes aplicaciones: recordatorio de horarios de toma de fármacos, registro de crisis...

<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.refr3sh.shire.convulsiones>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myepilepsy.diar>

En las epilepsias fotosensibles es imposible evitar todo tipo de estimulación lumínica en la vida diaria, pero hay una serie de medidas que pueden reducir el riesgo de crisis:

- Usar pantallas de 100 Hz o LCD manteniendo una distancia de al menos 2 metros.
- La habitación debe estar bien iluminada.
- Evitar usar flash LED pulsado cuando se hacen fotos.
- Limitar el uso de videojuegos.
- Evitar otros factores desencadenantes: estrés, falta de sueño o ingesta de estimulantes o alcohol.

Artículo publicado el 8-5-2019, revisado por última vez el 3-5-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/epilepsia-regimen-vida>