



Tanto el ejercicio físico como el intelectual reducen la posibilidad de sufrir una crisis epiléptica, por ello es bueno estimular a estos pacientes para que hagan deporte. Te contamos cuáles son los más indicados.

### Deportes de riesgo para la epilepsia

Los niños con epilepsia que tengan controlada su enfermedad pueden hacer casi todo tipo de deportes siempre tomando las precauciones adecuadas, procurando hacer deportes en equipo, con más gente alrededor.

Igualmente, es fundamental elegir un deporte que no implique riesgo de lesión, pérdida de conocimiento o ahogo.

Deportes no arriesgados para epilépticos:

Danza.

Footing.

Tenis.

Pádel.

Juegos de equipo: balonmano, baloncesto, fútbol...

Ping-pong.



Deportes arriesgados para epilépticos

Los siguientes deportes están desaconsejados para los epilépticos, sobre todo para aquellos pacientes que no tienen controladas sus crisis epilépticas, porque tienen un mayor riesgo de traumatismo severo o muerte si la crisis se produce durante su práctica:

Paracaidismo.

Tiro con arco.

Caza.

Escalada.

Esquí acuático.

Vela.

Surf.

Automovilismo.



### Aclaraciones sobre algunos deportes

No existen estudios que demuestren que los deportes de contacto como el rugby, hockey, etcétera, induzcan crisis, por lo que las personas que padezcan epilepsia no tienen por qué excluirse de su práctica.

## Ejercicio y epilepsia

Última actualización: Martes, 09 Febrero 2021 10:25

Visto: 571

---

Los deportes acuáticos como la natación son considerados seguros, siempre y cuando las crisis estén controladas y el paciente esté acompañado en todo momento por alguien que le supervise de forma directa.

En el caso de la equitación o el ciclismo, deben tomar ciertas precauciones; haciendo uso de protectores de cabeza, piernas, rodillas, para prevenir posibles fracturas tras una caída durante una crisis epiléptica. Cortesía: <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/>

[#DíaInternacionalDeLaEpilepsia](#) [#epilepsia](#) [#CubaEduca](#) [#CubaPorLaSalud](#)