

¿Cómo actuar durante una convulsión?

Cuando una persona con epilepsia enfrenta una crisis, **es importante que:**



Actúa con **calma y protege a la persona** amortiguando su caída.



Colócala de lado para **facilitar la respiración**.



Aleja objetos peligrosos.



Afloja la ropa del cuello y **retira gafas**.



Permanece con la persona hasta que termine la crisis.





Acciones que **debes evitar:**



No sujetes a la persona ni intentes detener sus movimientos



No introduzcas nada en su boca



No le des agua ni alimentos.

Acude de inmediato a atención médica ante crisis por más de 5 minutos, prolongadas, sin recuperación, primera aparición o con dificultad respiratoria o lesión.

Después de la **crisis:**

Puede haber confusión, somnolencia o cansancio. Acompaña a la persona y permite que descanse.

Saber cómo actuar puede salvar vidas.

Tu calma, compañía y acciones seguras hacen la diferencia.



Referencias

- Epilepsy Foundation. Seizure First Aid. Updated 2024-2025.
- World Health Organization. Epilepsy: a public health imperative. 2019.
- Fisher RS, et al. Epilepsia. 2014.
- Thijs RD, et al. Lancet. 2019.