

Guía rápida: ¿Qué hacer si presencias una crisis epiléptica?

Clínica Diago Muñoz · [Consulta de Neurología](#) (Burriana, Castellón)

Dr. Guillermo Cervera Ygual

✓ Qué hacer

- Mantén la calma y **cronometra** la crisis.
- **Protege la cabeza** con algo blando (chaqueta, cojín).
- **Retira objetos** alrededor que puedan causar golpes.
- **Afloja ropa ajustada** (cuello, cintura).
- **Deja que la crisis siga su curso** (no intentes detenerla).
- Al terminar, coloca a la persona de **lado** (posición lateral de seguridad).
- **Acompaña** hasta que recupere la conciencia.

✗ Qué NO hacer

- No sujetes con fuerza brazos o piernas.
- No metas nada en la boca (no se “traga la lengua”).
- No des agua, comida ni medicación durante la crisis.
- No hagas RCP si respira espontáneamente.

🚒 Cuándo llamar al 112

- La crisis dura más de **5 minutos**.
- Se repiten varias crisis seguidas sin recuperación.
- Encadena **2 o más crisis** en pocas horas.
- Es la **primera crisis** que tiene en su vida.
- Hay **dificultad respiratoria prolongada**.
- Ocurre en embarazo, diabetes, agua, escaleras o se produce una lesión grave.

🧠 Después de la crisis

- La persona puede estar **confusa, cansada o somnolienta**.
- Explícale con calma lo ocurrido.
- Asegúrate de que descansa en un lugar seguro.
- Consulta con un neurólogo si es la primera crisis o si el patrón cambia.

Este documento tiene fines exclusivamente informativos y educativos. No sustituye la valoración médica individualizada ni el consejo profesional de un neurólogo u otro especialista. Si tienes síntomas de pérdida de memoria, cambios de comportamiento u otras preocupaciones neurológicas, solicita siempre una valoración médica personalizada.