

Queremos ayudarte a que conozcas la epilepsia. La crisis más conocida por todos es la [crisis tónico-clónica](#)

. Es también la crisis en la que más daño se puede hacer si se cometen errores.

Cómo hay que actuar? ¿Cómo se puede ayudar a una persona que está teniendo una crisis tónico-clónica?

- **NUNCA METAS NADA EN LA BOCA.** Es imposible que se trague la lengua, así como evitar que se la muerda. [Es un mito. Revisa otros mitos sobre la epilepsia.](#)

- Mantén la calma, y proporciona seguridad también a los de tu alrededor.
- Ponle algo blando debajo de la cabeza para evitar golpes, no intentes restringir sus movimientos ni sujetarle.
- Evita que la persona se lesione quitando de su alrededor objetos con los que pueda hacerse daño.
- Afloja la ropa apretada (corbata, bufanda, cinturón etc.)
- Cuenta con un reloj cuánto tiempo dura la crisis, para poder informar después. Sin el reloj, se puede tener una percepción muy distinta del tiempo, y poner a la persona en peligro.
- Quédate a su lado hasta que haya pasado la crisis. Entonces colócale en una posición de recuperación (de lado) y actúa con naturalidad, como si nada hubiera ocurrido.
- No le des nada de comer ni beber hasta que no haya recobrado totalmente la consciencia.

Llama al 112 para asistencia médica sólo si:

- La crisis dura más de 5 minutos.
- No se despierta o tiene problemas respiratorios después de la crisis.
- Está embarazada.

- Se ha hecho daño durante la crisis.