

Manejo de las autolesiones

Guía para padres, madres y personal cuidador

Recomendaciones para la prevención del suicidio



Documento original:

“Coping with self-harm a Guide for Parents and Carers”
Universidad de Oxford



Adaptación documento:

Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitario de Navarra

Maquetación y diseño:

Unidad de comunicación y diseño. Navarrabiomed

Ilustraciones originales:

@Sketchify @Sparklestroke Global a través de Canva.com

Pamplona 2022

Esta guía ha sido desarrollada con el objetivo de ayudar a padres, madres, personal cuidador, familiares y personas cercanas a sobrellevar las autolesiones en jóvenes. Incluye información sobre la naturaleza y las causas, así como herramientas para apoyar a las personas jóvenes que se enfrentan a este problema.

ÍNDICE

1- Entendiendo las autolesiones	06
2- Factores que influyen	08
3- ¿Por qué lo hacen?	10
4- Posibles futuros problemas	11
5- El abordaje temprano	11
6- Cómo ayudar	12
7- Manejo de las autolesiones	14
8- Buscando alternativas	16
9- ¿Cómo buscar ayuda profesional?	18
10- Miembros de la familia	19
11- No olvides tus propias necesidades	22
12- Comunicación	23

1-

Entendiendo las autolesiones

La autolesión es un comportamiento que se realiza deliberadamente para hacerse daño a uno/a mismo/a.

Esto incluye:

- Cortes superficiales
- Sobreingesta medicamentosa
- Golpes y magulladuras
- Quemaduras
- Asfixia

Aunque algunas personas que se lesionan pueden tener una orientación suicida, generalmente se usan como una forma de manejar emociones difíciles, sin ser un intento de suicidio en sí.

Sin embargo, autolesionarse puede resultar en una muerte accidental, por lo que es de suma importancia tomar las medidas necesarias a tiempo.

Evidencias y signos a tener en cuenta:

- Presenta cortes, quemaduras o moretones inexplicables
- Permanece tapado/a, evita nadar o cambiarse de ropa delante de otras personas
- Se retrae o aísla de sus amigos/as y familiares
- Presenta bajo estado de ánimo, falta de interés por la vida o cualquier otro síntoma de depresión
- Se culpa a sí mismo/a de los problemas
- Expresa sentimientos de fracaso, inutilidad, desesperanza o ira

Siempre hay que hacer caso y dar importancia
a las verbalizaciones y señales de alerta
*la detección precoz puede evitar
graves consecuencias*

2-

Factores que influyen

Factores individuales:

- Depresión
- Ansiedad
- Baja autoestima
- Desesperanza
- Dificultades para la resolución de problemas
- Impulsividad
- Trastornos alimentarios
- Abuso de drogas o alcohol

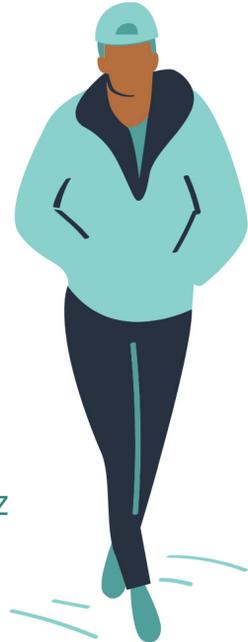
Factores sociales:

- Dificultades en las relaciones sociales
- Abuso
- Disponibilidad de métodos de autolesión
- Amigos/as que se autolesionan
- Medios e influencias en internet

Factores familiares:

- Dificultades familiares
- Relaciones conflictivas en la familia
- Abuso de drogas y alcohol en familiares
- Restricciones y castigos excesivos
- Antecedentes familiares de autolesión
- Abuso
- Negligencia

Al menos un 10%
de adolescentes refieren
haberse lesionado alguna vez



3-

¿Por qué lo hacen?

- Para manejar el malestar emocional extremo
- Para reducir la tensión
- Para generar dolor físico y distraerse del dolor emocional
- Para expresar dolor, ira o frustración
- Como una forma de escape
- Como un intento de recuperar el control sobre sus sentimientos y problemas
- Como un intento de castigarse a sí mismo/a o a otras personas
- Para obtener la atención y el cuidado de otras personas
- Para identificarse con un grupo de iguales
- Como un intento de suicidio



4-

Posibles futuros problemas

- Tras un primer episodio, la repetición suele ser común
- Dependiendo del método, la autolesión puede provocar graves daños físicos
- Estos episodios a menudo están relacionados con otros problemas que precisan de intervención terapéutica

5-

El abordaje temprano

Descubrir que alguien se autolesiona puede resultar molesto y estresante, es normal experimentar una variedad de emociones, incluyendo: ira, tristeza, impotencia, vergüenza o repugnancia. Entender los sentimientos y aceptarlos es lo más importante para no desviarlos hacia el/la joven. Trata de pensar que su comportamiento es una expresión de emociones profundas, que no puede manejar de otra manera.

6-

Cómo ayudar

- Busca un entorno relajante
- Inicia la conversación, pero sin mencionar las autolesiones de inmediato
- Pregúntale si algo le preocupa y cómo se siente al respecto
- Hazle saber que no estás juzgando, ni menospreciando
- Trasmítele que le/la quieres y que eso no va a cambiar
- Demuéstrale que estás preparado para escuchar lo que tiene que decir
- Si no quiere hablar, ánimale/la a escribir sobre cómo se siente
- Pregúntale si prefiere hablar con personal especializado (medicina, psicología, psiquiatría)
- Si ha sido capaz de abrirse, trata de ayudarle/la a identificar las emociones y situaciones que hayan podido desencadenar las autolesiones
- Tratad de pensar juntos en maneras de manejar sentimientos fuertes, que no impliquen autolesionarse

- Ayúdale/la a pensar en sus problemas
- Anímale/la a pensar a largo plazo y en cómo pueden cambiar las cosas en el futuro
- Tómate muy en serio hablar de suicidio
- No dejes que las autolesiones se conviertan en el foco de la relación con el/la joven
- Trata de lidiar con las autolesiones de una manera práctica
- Trasmítele que sus emociones son reales e importantes
- Recuérdale sus fortalezas y habilidades
- Asegúrale que esta situación no es definitiva y que siempre hay esperanza
- Mantente atento/a a las señales de intimidación o abuso que pueden estar provocando autolesiones



7-

Manejo de las autolesiones

Sobredosis:

- Llévalo/a al servicio de urgencias lo antes posible
- Trata de averiguar qué ha tomado para informar al personal médico
- Si no lo dice, busca alrededor blísteres de pastillas vacías

Cortes y heridas:

- Limpia la herida con agua corriente del grifo
- Aplica presión en los cortes sangrantes, usando un vendaje o una toalla
- Si tienes, aplica apósitos adhesivos estériles.
- Si la herida se ha infectado (hinchazón, aparición de pus, enrojecimiento) acude a un centro médico

Quemaduras:

- Utiliza agua fría durante 10/30 minutos y luego cubre la quemadura con film transparente
- No uses hielo, ni cremas, ni gasas
- Consulta al personal médico

Cicatrices:

- Si tiene cicatrices y se avergüenza de ellas, pregúntale a su médico acerca de productos que favorecen la cicatrización
- Las cicatrices también se pueden cubrir con maquillaje
- Recuérdale que la mayoría de las cicatrices desaparecen con el paso del tiempo

8-

Buscando alternativas

Ayudar a los/las jóvenes a manejar sus sentimientos es la mejor solución. Esto puede incluir técnicas de gestión del estrés: actividades lúdicas, de ocio, grupos deportivos, que además pueden proporcionar una forma de apoyo social.

Salir de la rutina en general, ayuda a disminuir las ganas de autolesionarse. Por otro lado, también puede retrasar el impulso, el hecho de reducir la accesibilidad a objetos peligrosos como: elementos afilados, cuchillos y medicamentos.



Ideas:

- Salir, caminar, contemplar el entorno, escuchar sonidos...
- Actividades creativas: dibujo, pintura, música, escritura...
- Ir a un lugar público y cambiar de contexto
- Escribir un diario o blog
- Contacto con la naturaleza y animales
- Ver una película en casa, ir al cine
- Ponerse en contacto con un amigo/a
- Escuchar música
- Darse un baño relajante o realizar alguna actividad que favorezca el autocuidado

Liberar emociones:

- Apretar un cubito de hielo en la mano hasta que se derrita
- Ajustar una banda elástica contra la muñeca
- Dibujar en la piel con un bolígrafo rojo, pintar en lugar de cortar
- Deporte y ejercicio físico
- Usar un saco de boxeo
- Golpear una almohada u otro objeto blando
- Escuchar música a todo volumen

9-

¿Cómo buscar ayuda profesional?

El primer paso es hablar con el personal médico de pediatría y/o atención primaria. Podrán derivar el caso al Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil y desde allí, se hará una evaluación y un plan para el apoyo y tratamiento.

Si el/la joven está reacio/a a obtener ayuda, o no reconoce los riesgos, puede hablar directamente con el personal médico. En cualquier caso, si acude al hospital, debe ser visto/a por especialistas que evalúen su estado mental.



10- Miembros de la familia

Piensa cuidadosamente con quién compartes la situación y en las posibles reacciones familiares. Prioriza el equilibrio entre la privacidad y la necesidad de soporte y apoyo.

A veces el secretismo puede aumentar la presión, tanto de los cuidadores/as como de los/las jóvenes y eliminar fuentes de ayuda y consuelo de la familia. Hablar con personas en las que confíe, puede ser de gran ayuda. Si no dispone de esta confianza, puede hablar con el personal orientador del centro educativo, su pediatra o médico/a de cabecera.

Consejos:

- Consulta con el/la joven cuándo y con quién quiere compartirlo
- Existe la opción de decir que está pasando por un mal momento, no necesitas dar detalles o explicaciones si no te sientes cómodo/a
- Establece límites de comportamiento con el/la joven, no olvides que sigues siendo su tutor/a
- A veces, la familia pueden sentir enfado al pensar que es egoísta por autolesionarse. Por ello es importante hablar y explicar la situación, para no generar angustia en la familia
- No centres todo el foco en el/la joven que se autolesiona. No olvides que sus hermanos/as también necesitan de atención y apoyo
- Trata de ayudarles/las a manejar los sentimientos, mejorando la comunicación intrafamiliar
- Mantente atento/a a los comportamientos similares de otros/as hijos/as

- Escúcha y recuérdales que les/las quieres
- La familia en general, puede no entender la situación
- Es importante saber de antemano cómo podrían reaccionar y acordar con el/la joven cómo quiere manejar esto



11-

No olvides tus propias necesidades

Es normal que el personal cuidador experimente fuertes emociones ante situaciones complejas como esta. La recuperación de la conducta autolesiva puede ser un proceso largo, por lo que es crucial encontrar momentos para la relajación.

Tómate tiempo para ti. Haz cosas que te gustan, como salir con amigos/as, ejercicio físico o actividades de ocio. Aprende a identificar y a nombrar tus sentimientos, puede ser útil escribirlos.

A veces, los sentimientos son exteriorizados en forma de ira. Ten cuidado de que el/la joven no perciba que estos van dirigidos hacia él/ella. Encuentra una salida para tus emociones, como hablar con un/a amigo/a, familiar o terapeuta. Acepta la ayuda.

12- Comunicación

Tratar de ayudar al/la joven puede resultar frustrante. Sin embargo, cuando se apartan es a menudo cuando más te necesitan.

Recuérdale lo mucho que le/la quieres y lo dispuesto/a que estás a escuchar y a entender. Destaca que no vas a juzgar y que solo quieres ayudarle/la.

Proporciónale su espacio y tiempo para procesar las ideas. Ten en cuenta, que aunque a primera vista parezca no estar escuchando, puede seguir tu consejo y hablarlo más tarde, una vez lo haya reflexionado.

**La mayoría de
jóvenes que se autolesionan
*dejarán de hacerlo tarde
o temprano***

Servicio de Psiquiatría

Hospital Universitario de Navarra

Calle de Irunlarrea, 31008 Pamplona, Navarra

Teléfonos de interés:

Urgencias **112**

Teléfono de la esperanza **948 243 040**

Teléfono de ANAR: **116111 / 900 202 010**



Hospital
Universitario
de Navarra

Nafarroako
Ospitale
Unibertsitariao



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea