



AUTOLESIONES VOLUNTARIAS EN GENTE JOVEN

Se usa el término de autolesiones voluntarias para describir cuando alguien se hiere o daña a sí mismo intencionadamente. Ejemplos frecuentes de esta conducta son ingerir excesiva medicación, pegarse, cortarse, quemarse, tirarse del pelo, arrancarse la piel o estrangularse. También puede ser autolesión usar drogas ilegales o alcohol en exceso. Las autolesiones son casi siempre un signo de que el joven tiene un problema serio.

Es difícil decir con qué frecuencia se realizan porque mucha gente oculta sus autolesiones. Se dice que hasta 1 de cada 10 adolescentes podría autolesionarse. El problema afecta principalmente a mujeres y es raro en varones (en una proporción de 7 a 1). Es mucho más común que el suicidio.

¿Por qué se autolesionan los jóvenes?

No siempre para llamar la atención. Las autolesiones son una forma de reaccionar ante sentimientos muy difíciles que se van acumulando dentro de uno. La gente dice cosas distintas sobre porqué lo hacen. Algunos jóvenes explican que se sienten desesperados y no saben a quién pedir ayuda. Se sienten atrapados y sin esperanza. Las autolesiones los ayudan a sentirse más controlados. Otros hablan de sensaciones de rabia o tensión que se van acumulando dentro de uno hasta que se sienten como si fueran a explotar. Las autolesiones alivian esta tensión. Las sensaciones de culpa o vergüenza pueden también hacerse insoportables. Las autolesiones pueden ser una forma de auto castigarse. Algunos tratan de adaptarse a experiencias emocionales traumáticas o abusivas intentando convencerse de que los acontecimientos que les preocupan nunca han sucedido. Estos jóvenes a veces describen sentimientos como de estar “dormidos” o “muertos”. Dicen sentirse desconectados de su cuerpo o de su mundo y las autolesiones son una forma de sentirse más vivos o conectados.

Las autolesiones son siempre un signo de gran preocupación. A veces puede suceder que el joven se mate accidentalmente. Las autolesiones pueden ser originadas por sentimientos complicados a su vez desencadenados por otros problemas. Los jóvenes deprimidos o con un problema alimentario tienen más riesgo de autolesionarse. También los que toman demasiadas drogas o alcohol. El desencadenante más común es una discusión con un padre o amigo cercano. Cuando la vida familiar implica abuso, negligencia o rechazo, los jóvenes tienen más riesgo de autolesionarse. Las autolesiones por imitación también pueden darse en grupo y a veces pueden tener resultados trágicos.

¿Por qué necesitan ayuda?

Cualquier joven que se auto agrede, en realidad está intentando “sobrevivir” y necesita ayuda. Si no recibe ayuda cuando la necesita, los problemas probablemente continuarán. También pueden empeorar y producirse un efecto de “bola de nieve”. Algunos jóvenes continúan auto agrediendo cada vez más seriamente. Pueden incluso acabar matándose.

¿Qué se puede hacer para ayudar?

Alguien que piensa en matarse a menudo intenta comentar a alguien lo mal que se siente. Probablemente el joven compartirá sus sentimientos con amigos o adultos de su confianza. Pero las autolesiones son diferentes y a menudo se mantienen en secreto –incluso de amigos o familiares-. Los jóvenes se sienten tan avergonzados, culpables o preocupados que no pueden hablar de ello. Pueden existir pistas como el negarse a llevar manga corta o a quitarse el jersey en un día caluroso.

Si eres un padre o un maestro, puedes ayudar:

- Reconociendo signos de malestar y encontrando la forma de hablar con el joven sobre cómo se siente.
- Escuchando sus preocupaciones y problemas y tomándolo en serio.
- Ofreciendo simpatía y comprensión.
- Ayudando a resolver problemas.
- Permaneciendo en calma y siendo constructivo aunque te sientas muy afectado por ello.
- Siendo claro sobre los riesgos de autolesionarse, asegurándose de que saben que con ayuda, una vez que los problemas de fondo se hayan solucionado, será posible pararlo.
- Asegurándose de que obtienen la ayuda necesaria tan pronto como sea posible.

Es importante que el joven sienta que tiene a alguien con quien hablar y en quien apoyarse cuando lo necesite. Si esto no sucede, existe el riesgo de que se siga autolesionando. Es importante saber si los padres y la familia pueden dar el apoyo necesario. Esto puede ser difícil si hay discusiones o problemas en casa. Como padre, puede que estés demasiado enfadado o preocupado para ser capaz de dar la ayuda necesaria a tu hijo. Si es este el caso, deberías pedir ayuda para ti a tu médico de familia.

Como docente, es importante hacer ver al grupo que en caso de que alguien se encuentre preocupado, con problemas o se auto lesione te lo haga saber. Puede que necesites explicar el peligro de autolesionarse. Los amigos a menudo pueden sentir que traicionan a su compañero si lo comentan a un adulto. Por esta razón, es siempre mejor obtener ayuda que sufrir en silencio.

Ayuda especializada

Si te parece que una ayuda más especializada es necesaria, el médico de familia puede dirigirte a tu servicio de psiquiatría infanto-juvenil local. El equipo podrá contar con psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras que ofrecerán ayuda especializada. Cualquiera que haya ingerido medicación o sustancias con la intención de hacerse daño, debería ser visto por un médico tan pronto como sea posible, incluso si está aparentemente bien. Los efectos de la medicación pueden aparecer más tarde. Incluso pequeñas cantidades de medicación, pueden ser fatales. Todos aquellos jóvenes que necesiten tratamiento hospitalario por autolesiones, deberían ser valorados por un especialista en salud mental. Puede ser un psiquiatra con experiencia en niños y adolescentes. El objetivo será descubrir las causas del problema y prevenir que se repita. Es de gran ayuda que los padres o tutores participen en esta valoración. Así será más fácil entender el trasfondo de lo que sucede y planificar el tipo de ayuda que el joven necesitará una vez que deje el hospital.

El tratamiento psicológico puede marcar la diferencia. Hay diferentes enfoques, dependiendo de las causas. A menudo se trata de trabajo individual y con la familia. Los jóvenes necesitarán ayuda con los sentimientos difíciles que causan las autoagresiones; las familias con cómo prevenir las conductas peligrosas para que no se repitan y como dar la ayuda necesaria. Si una depresión o trastorno de ansiedad complican el problema, puede que sea necesario dar medicación. También a veces es necesaria una ayuda más intensiva. En ocasiones, recuperarse de experiencias muy traumáticas dañinas puede ser lento. En estos casos la ayuda será necesaria durante más tiempo.

Bibliografía

Carr, A. (ed.) (2000) What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families. London: Brunner-Routledge.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) Child and Adolescent Psychiatry (4th edn). London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health (2nd edn). London: Gaskell.

Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos. Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636.