

GUÍA INFORMATIVA PARA LA DETECCIÓN, PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA CONDUCTA AUTOLESIVA NO SUICIDA

INFORMACIÓN PARA PADRES

¿QUÉ ES LA CONDUCTA AUTOLESIVA NO SUICIDA (ANS)?

Implica un daño auto-dirigido (físico deliberadamente hacia su propio cuerpo) sin intención de acabar con la vida. La ANS se suele utilizar como un método para afrontar malestar emocional, algún problema o dificultad. Incluye comportamientos como cortes, quemaduras, arañazos, mordeduras, golpes, etc.

Es más habitual de lo podríamos pensar y no solo es frecuente en personas que sufren algún problema de salud mental, sino también en otras que no padecen ningún trastorno.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALARMA?

Las señales de alarma son una serie de indicadores, signos o avisos que nos alertan sobre la

presencia de conducta autolesiva y hacen posible una intervención temprana. Como familiares debemos de estar atentos a cambios drásticos de comportamiento.

EN EL CASO DE UN FAMILIAR, ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LA PERSONA SI DETECTO ESTAS SEÑALES?

Descubrir que un familiar se autolesiona es difícil de afrontar y puede resultar difícil de creer o entender. Es importante comprender que las personas que se autolesionan sienten un alivio después de hacerlo y por tanto esto contribuye a que tengan deseos de volver a repetir la conducta.

El sentir apoyo en casa es un factor fundamental: debemos crear un clima de confianza ofreciendo un entorno de apoyo y comprensión, utilizando una perspectiva abierta, sin juzgar, criticar,



entendiendo que no lo hacen como una llamada de atención egoísta, sino desde el sufrimiento y desde no encontrar otras formas de afrontamiento al malestar emocional.

Estas preguntas pueden ayudarte a entablar una conversación respecto a la ANS con el/ella:

- ¿Cómo te sientes antes de autolesionarte?
- ¿Cómo te sientes después?
- ¿Hay algo que te preocupe ahora, algo en lo que yo te pueda ayudar?

Si te encuentras que rechaza hablar del tema, ten paciencia y no fuerces la conversación, puede ser difícil para él/ella.

Si valoras que puede estar en riesgo debes aumentar la supervisión y su acompañamiento, intentando retirar de su alcance los objetos potencialmente de riesgo con los que se puede autolesionar (cúter, tijeras, cuchillas...). Es importante que no lo castigues por autolesionarse, necesita apoyo para dejar de hacerlo, y castigarlo o amenazarlo puede implicar que mantenga la conducta, pero a escondidas.

Como familiares podéis fomentar alternativas a la ANS como: hacer deporte, practicar Mindfulness, técnicas de relajación, buscar actividades de agrado (música, dibujar, leer...), darse una ducha de agua fría o usar hielo, ponerse una goma en la muñeca y jugar con ella.

¿DÓNDE PUEDO ACUDIR SI PRESENTA ALGUNA DE LAS SEÑALES DE ALARMA?

El circuito que debemos seguir en España es acudir al centro de salud de referencia de atención primaria e informarles de la situación y si es preciso se realizará una derivación al centro de salud mental infanto-juvenil de referencia.

Se recomienda consultar con un profesional sanitario cuando:

- La autolesión es frecuente (más de cinco veces en el último año).
- Hay un malestar emocional significativo y persistente.
- El método es potencialmente peligroso (como cortarse).
- Hay una alta sensibilidad al rechazo social.
- La persona ha intentado dejar la autolesión sin éxito.

En el caso de que la autolesión requiera de unos cuidados específicos (puntos de sutura, presente signos de infección...) se debe acudir al centro más cercano con servicio de urgencias de pediatría.

Por otro lado, hay que recordar que en el territorio español disponemos de un recurso telefónico para poder solicitar ayuda en caso urgente y fundaciones específicas para obtener más información detallada.



112
SERVICIO DE EMERGENCIAS

900 20 20 10
FUNDACIÓN ANAR



RECUERDA

EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE QUE SE AUTOLESIONA LO HACE CON EL OBJETIVO DE LIBERAR EMOCIONES NEGATIVAS, NO COMO UNA LLAMADA DE ATENCIÓN.

OFRECER APOYO Y ESCUCHA ACTIVA FAVORECERÁ LA EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES.

EN CASA PODEMOS FOMENTAR ALTERNATIVAS POSITIVAS A LA AUTOLESIÓN PARA DISMINUIR SU FRECUENCIA.

¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR LOS SIGUIENTES QR

GRUPO GRETA



SALUD MENTAL



SEUP
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA