

Retos peligrosos y autolesiones en adolescentes

Los adolescentes son en general un colectivo susceptible a las modas que se divulgan en Internet. Para ellos se trata de retos o *challenge* como se dice en inglés. Cada vez su prevalencia es mayor.

Algunos son inofensivos, como el reto del maniquí, que consiste en mantenerte quieto durante un tiempo.

Pero otros muchos son absolutamente absurdos, macabros y peligrosos. Pueden ocasionarles lesiones graves y poner en riesgo su vida.

Algunos de estos retos peligrosos....

- *Hot Water Challenge*: echarse agua hirviendo por encima.
- *Ice Bucket Challenge*: echarse agua helada por encima
- *Condom Challenge*: meterse un condón por la nariz y sacarlo por la boca
- *Tampax on the Rocks*: impregnar un tampón con bebida alcohólica de alta graduación, para introducirlo por el recto o la vagina.

"La ballena azul": es una serie de 50 pruebas que comienzan por retos sencillos. Pero progresivamente se hacen más peligrosos. Incitan a la autolesión y terminan con la última prueba que es el suicidio.

[Hacerse cortes en partes del cuerpo](#): brazos, piernas, etc.

Reto del fuego: echarse alcohol por el cuerpo, encenderlo y después salir corriendo para apagarlo.

¿Cuáles son los motivos para realizarlos?

Muchas veces los adolescentes los ven en Internet. A veces reciben una invitación de un administrador por cualquier red social (Whatsapp, Facebook, YouTube, Instagram, etc). Otras veces las invitaciones circulan entre compañeros.

Con frecuencia existen varios factores asociados: riesgo psicosocial, inestabilidad emocional, baja autoestima, síntomas depresivos y ansiosos, consumo de sustancias, trastorno de conducta, trastorno de déficit de atención e hiperactividad, violencia familiar, negligencia, abuso sexual, etc. Pero también se dan en adolescentes sin otros problemas.

Son uno o varios los motivos que les llevan a realizarlos:

- Imitar, sin pensar en las consecuencias.
- Aliviar la tensión, como vía de escape al estrés emocional.
- Autocastigo.
- Entretenerse, porque lo ven como un juego.
- Llamar la atención a los padres, compañeros, etc.
- Hacerse famosos entre los compañeros o en las redes sociales, aunque sea por un minuto.
- En alguna ocasión recaudación de dinero para un fin solidario (o al menos eso dicen).
- Pero en algunos casos hay intención suicida. ¡Cuidado!

¿Qué hacer en estos casos?

No se trata de prohibir al adolescente ni de negarles el acceso a Internet. Procure conocer qué hace su hijo fuera de casa y sobre todo en Internet. Esto le permitirá saber qué piensa y qué tendencia sigue. Pero respete su intimidad.

Eduque a su hijo en el uso adecuado de las tecnologías de la información y comunicación. Aconséjele y adviértale seriamente de los problemas que se puede encontrar.

Trate de dialogar con él, cuando observe comportamientos anormales o signos de alarma.

Solicite ayuda a un especialista (pediatra, médico de familia, psicólogo, psiquiatra, orientador, etc.) para averiguar las causas y hacer una intervención precoz y terapéutica. Este tipo de prácticas pueden ser un indicio de enfermedades psiquiátricas graves.

Fecha de publicación: 19-06-2018

Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid

