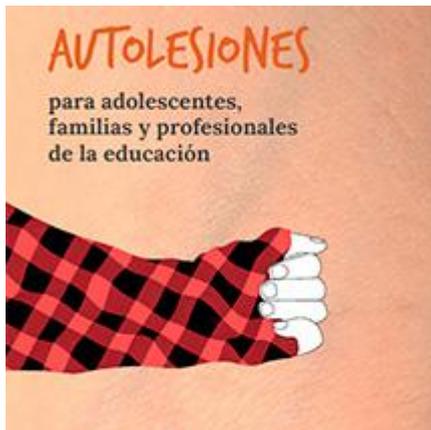

Información sobre las autolesiones. Para familias, adolescentes y docentes.



El incremento de las autolesiones en la adolescencia ha sido progresivo en las últimas décadas, con un incremento exponencial en los 10 últimos años. Además, en la actualidad se ha detectado un incremento notorio de las autolesiones en la población adolescente, en parte, relacionado con el estrés psicológico y distanciamiento social causado por la pandemia por COVID-19.

Este documento pretende ayudar a entender qué son las autolesiones en la adolescencia y cómo se desarrollan, identificar cuáles son las principales señales de aviso y explicar cuál es su evaluación y tratamiento. Además, se pueden aprender estrategias para manejar esas conductas en el presente y a largo plazo.

Publicado por la Xunta de Galicia en colaboración con el Ministerio de Sanidad y [Agencia de Conocimiento en Salud \(ACIS\)](#). [Unidad de Asesoramiento Científico-técnico Avalia-t](#). en 2022.

Está basada en los conocimientos y evidencias científicas en el momento actual.

Además de la guía clínica de manejo para los profesionales se han elaborado materiales informativos para los pacientes, que son los que os presentamos aquí.

Podéis disponer de:

- [Guía para pacientes: Información sobre autolesiones para adolescentes, familias y profesionales de la educación.](#)
- [Infografía para adolescentes.](#)

AUTOLESIONES:

si pides ayuda,
puedes superarlo

¿QUÉ SON LAS AUTOLESIONES?

Las autolesiones consisten en hacerse daño físico intencionalmente con diferentes motivaciones, por ejemplo:

- Dejar de sufrir o manejar el sufrimiento.
- Reducir el malestar emocional.
- Hacerse daño como forma de autocastigo.
- Poder sentir alguna emoción.

Son peligrosas porque nos impiden enfrentarnos a los problemas de forma saludable y porque aumentan el riesgo de suicidio.

Cualquier persona puede verse afectada, aunque son más frecuentes la adolescencia y la juventud.

Las personas no se lastiman a sí mismas por las amistades que tienen, la música que escuchan o porque les guste, sino para aliviar su sufrimiento.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME AUTOLESIONO O ESTOY PENSANDO EN HACERLO?

Si te estás autolesionando o piensas en hacerlo, es el momento de pedir ayuda. Ese es el primer paso para empezar a sentirte mejor y solucionarlo.



Habla con un familiar o con alguien de tu confianza para que te acompañe al centro de salud. Si no estás preparado/a para hablarlo con nadie de tu entorno, confía en los/las profesionales de la salud.



Los/las profesionales evaluarán tu situación para poner en marcha las actuaciones y el tratamiento que te permitirán superarlo.

¿CUAL ES EL TRATAMIENTO?



1. Psicológico.

Te permitirá eliminar o disminuir la conducta autolesiva modificando los pensamientos negativos, entendiendo tus emociones y aprendiendo formas saludables de reducir el malestar.



2. Farmacológico

A veces será recomendable que tomes medicinas, siempre bajo prescripción médica y especialmente cuando te diagnostiquen trastornos como depresión.



1+2. Combinado.

Si es necesario, te indicarán ambos tratamientos.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR AUTOLESIONARTE?

Estrategias de regulación emocional

- Identificar lo que causa tu malestar y relacionarlo con las emociones que te provoca.
- Poner nombre a las emociones que sientes.
- Identificar los pensamientos que acompañan a esas emociones (por ejemplo, "no valgo para nada").
- Buscar alternativas saludables para hacer frente a las emociones y pensamientos negativos.



Hábitos saludables y rutinas

- Hacer deporte, dar un paseo.
- Cuidar tu alimentación y tus hábitos de sueño.
- Leer un libro.

Actividades relajantes

- Hacer ejercicios de respiración y de relajación.
- Escuchar música, ver un video.
- Darse un baño.

Búsqueda de apoyo

Elegir a una persona a la que acudir en momentos de crisis, como un amigo/a, tu pareja, un familiar, un orientador/a escolar, un profesor/a o un /una profesional sanitario/a.

Consulta la guía completa de consejos para entender mejor las autolesiones y saber qué hacer si lo necesitas.

Información para profesionales en el documento Evaluación y manejo clínico de las autolesiones en la adolescencia: protocolo basado en la evidencia



guiasalud.es
Biblioteca de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud



AXENCIA GALEGA DE COÑECEMENTO EN SAÚDE

Archivos adjuntos:

 [2020_avalía-t_opbe_autolesionesadolesc-infografía_def.pdf](#)

 [2020_avalía-t_opbe_autolesionesadolesc-infopac_def.pdf](#)

Palabras clave:

[autolesiones](#)

[ansiedad](#)

[malestar emocional](#)

[autoestima](#)

Recursos relacionados:

Autoestima. Manual para adolescentes

¡DEFIÉNDETE! Desarrolla tu poder personal y autoestima

Guía para centros educativos: promoción del bienestar emocional, prevención, detección e intervención ante la conducta suicida. Gobierno del Principado de Asturias.
