

# Autolesión

Las personas que se autolesionan comúnmente informan que se sienten vacías por dentro, sobreestimuladas o poco estimuladas, incapaces de expresar sus sentimientos, solitarias, no comprendidas por los demás y temerosas de las relaciones íntimas y las responsabilidades adultas. La autolesión es su manera de sobrellevar o aliviar los sentimientos dolorosos o difíciles de expresar, y generalmente no es un intento de suicidio. Pero el alivio es temporal, y con frecuencia se desarrolla un ciclo autodestructivo si no se obtiene el tratamiento adecuado.

**Los expertos estiman que la incidencia de autolesiones habituales es casi del 1 por ciento de la población, con una mayor proporción de mujeres que hombres.**

La autolesión, también conocida como automutilación o autoagresión, se define como el daño deliberado, repetitivo, impulsivo o no letal de uno mismo. La autolesión incluye:

- Cortarse
- Rasguñarse
- Quitarse las costras o interferir con la curación de heridas
- Quemarse
- Golpearse a uno mismo u objetos
- Infectarse a uno mismo
- Insertarse objetos en las aberturas del cuerpo
- Producirse hematomas o romperse huesos
- Beber sustancias nocivas, como lejía o detergente

- Algunas formas de tirarse del cabello, así como otras diversas formas de daños corporales

Estos comportamientos, que presentan riesgos graves, pueden ser síntomas de un problema de salud mental que puede tratarse.

## Señales de advertencia de autolesión

Las señales de advertencia de que alguien se está lastimando a sí mismo incluyen:

- Lesiones frecuentes inexplicables, incluidos cortes y quemaduras
- Usar pantalones largos y mangas cuando el clima es agradable/cálido
- Tener baja autoestima
- Tener dificultad para manejar los sentimientos
- Problemas de pareja
- Mal desempeño en el trabajo, la escuela o el hogar



## Predominio

El inicio típico de los actos de autolesión es en la pubertad. Los comportamientos a menudo duran de 5 a 10 años, pero pueden persistir mucho más tiempo sin un tratamiento adecuado.

Aunque no exclusivamente, la persona que busca tratamiento generalmente es de clase media a alta, de inteligencia promedio a alta, y tiene baja autoestima.

Casi el 50 por ciento informa abuso físico y/o sexual durante su infancia. Muchos (hasta el 90 por ciento) informan que se desanimaron de expresar emociones, particularmente enojo y tristeza.

## Patrones de comportamiento de autolesión

Muchos de los que se autolesionan usan varios métodos. Cortarse los brazos o las piernas es la práctica más común. Las personas que se autolesionan pueden intentar ocultar las cicatrices resultantes con la ropa, y si se descubren, a menudo dan excusas sobre cómo ocurrió la lesión. La autoinserción de objetos en la piel es otro método de autolesión con el intento de ocultar el comportamiento.

## Causas de la autolesión

Quienes se autolesionan a menudo se desesperan por su falta de autocontrol y la naturaleza adictiva de sus actos, lo que puede llevarlos a verdaderos intentos de suicidio. Los comportamientos de autolesión también pueden

causar más daños de los previstos, lo que podría provocar complicaciones médicas o incluso la muerte. Los trastornos alimenticios y el abuso de alcohol o sustancias pueden intensificar las amenazas a la salud y calidad de vida en general de la persona.

## Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico para alguien que se autolesiona solo puede ser determinado por un profesional psiquiátrico autorizado. El comportamiento de autolesión puede ser un síntoma de varias enfermedades psiquiátricas: trastornos de personalidad (especialmente trastorno límite de la personalidad); trastorno bipolar; depresión mayor; trastornos de ansiedad (especialmente trastorno obsesivo-compulsivo); así como también psicosis como la esquizofrenia.

Si alguien muestra señales y síntomas de autolesión, debe consultar a un profesional de la salud mental con experiencia en el tratamiento de la autolesión. El primer paso es una evaluación, seguido de un curso de tratamiento recomendado para evitar que el ciclo autodestructivo continúe.

Las opciones de tratamiento de autolesión incluyen terapia ambulatoria, hospitalización parcial (6-12 horas por día) y hospitalización. Cuando los comportamientos interfieren con la vida diaria, como el empleo y las relaciones, y son peligrosos para la salud o la vida, se recomienda un programa especializado en autolesiones con personal experimentado.



El tratamiento efectivo de la autolesión suele ser una combinación de medicamentos, terapia cognitivo conductual y terapia interpersonal, complementada por otros servicios de tratamiento según sea necesario. Los medicamentos a menudo son útiles en el tratamiento de la depresión, la ansiedad, las conductas obsesivo-compulsivas y los pensamientos acelerados que pueden acompañar a la autolesión.

La terapia cognitivo conductual ayuda a las personas a comprender y controlar sus pensamientos y conductas destructivas. Los contratos, las publicaciones periódicas y los registros de comportamiento son herramientas útiles para recuperar el autocontrol. La terapia interpersonal ayuda a las personas a obtener conocimientos y habilidades para el desarrollo y el mantenimiento de las relaciones. Los servicios para trastornos alimenticios, abuso de alcohol/sustancias, trauma por abuso y terapia familiar deben estar disponibles e integrados en el tratamiento, según las necesidades individuales.

*1. Reproducido con permiso de S.A.F.E. Alternatives*

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*