

Auto Lastimarse

¿Qué es? Auto lastimarse también se llama automutilación, autolesiones o auto-abuso. Este comportamiento se define como el daño deliberado, repetitivo, impulsivo, no letal de uno mismo. Auto lastimarse incluye: 1) cortandose, 2) rascandose, 3) recogiendo costras, 4) quemandose, 5) puñetazos a sí mismo u objetos, 6) infectarse a sí mismo, 7) insertar objetos en las aberturas del cuerpo, 8) hematomas o huesos rotos, 9) algunas formas de tirar del pelo, así como otras varias formas del daño corporal. Estos comportamientos, que presentan riesgos graves, pueden ser síntomas de un problema de salud mental que se puede tratar.

¿Quién lo hace? Es estimado que alrededor de dos millones de personas en los estados unidos se lastiman a sí mismos. La mayoría son adolescentes o adultos jóvenes, con mujeres jóvenes que superan en número a hombres jóvenes. Son de todas las razas y orígenes.

¿Por qué? A menudo, las personas dicen que se lastiman a sí mismos para expresar dolor emocional o sentimientos que no pueden expresar en palabras. Puede ser una manera de tener control sobre su cuerpo cuando no se puede controlar nada más en tu vida. Muchas personas quienes se cortan a sí mismos también tienen un trastorno alimentario. Generalmente, aunque no esten tratando de matarse, a veces no pueden controlar la lesión y mueren accidentalmente.

Señales de Advertencia: Señales de advertencia que alguien se está lastimando incluyen: lesiones frecuentes inexplicables, incluyendo las cortes y quemaduras, vistiendo de pantalones y mangas largas cuando hace buen tiempo, la autoestima baja, dificultad manejar los sentimientos, problemas en las relaciones, y bajo rendimiento en el trabajo, la escuela o el hogar.

Incidencia y Malestar: Los expertos estiman la incidencia de autolesionantes habituales es casi el 1 por ciento de la población, con una mayor proporción de mujeres que hombres. El inicio típico de los actos de autolesión es en la pubertad. Estos comportamientos normalmente duran 5 a 10 años pero puede persistir mucho más tiempo sin tratamiento.

Antecedentes de Autolesionantes: Aunque no exclusivamente, la persona buscando tratamiento usualmente es de fondo de clase media a alta, de inteligencia promedio a alta, y tiene autoestima baja. Casi 50% reportan abuso sexual o físico durante su niñez. Muchos reportan (hasta 90%) que fueron desanimados de expresar emociones, particularmente ira o tristeza.

Patrones de Conducta: Muchos que se auto lastiman usan métodos múltiples. Cortando los brazos o las piernas es la práctica más común. Los autolesionantes pueden intentar ocultar la cicatriz resultante con la ropa, y si le descubren, a menudo hacen excusas para explicar cómo se le ocurrió una lesión.

Razones de los Comportamientos: Los autolesionantes comúnmente informan que se sienten vacíos por dentro, incapaces de expresar sus sentimientos, soledad, no comprendidos por otros y temor de relaciones íntimas y responsabilidades de adultos. Auto lastimarse es su manera de lidiar con o aliviar sentimientos dolorosos o difíciles de expresar, y por lo general no es un intento de suicidio.



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org

Peligros: Los que se auto lastiman a menudo se sienten desesperados sobre su falta de autocontrol y las maneras adictivas de sus actos, que les puede llevar a verdaderos intentos de suicidio. Los comportamientos de auto lastimarse pueden causar más daño de lo previsto, lo cual puede resultar en complicaciones médicas incluso la muerte. Trastornos de alimentación y alcohol o abuso de sustancias intensifican las amenazas a la salud y calidad de vida del individuo.

Diagnósticos: El diagnóstico para alguien quien se auto lástima solo puede ser determinado por un profesional psiquiátrico que tiene licencia. El comportamiento del autolesión puede ser un síntoma de varios trastornos psiquiátricos: trastornos de personalidad (especialmente el trastorno límite de la personalidad); trastorno bipolar (depresión maniaca); depresión mayor; trastornos de ansiedad (especialmente el trastorno obsesivo compulsivo); tanto como las psicosis como la esquizofrenia.

Evaluación: Si alguien muestra señales y síntomas de autolesión, se debe consultar con un profesional de salud mental que es experto con la autolesión. Una evaluación es el primer paso, seguido por un curso recomendado de tratamiento para prevenir que el ciclo autodestructivo continúe.

Tratamiento: Las opciones para el tratamiento de autolesionantes incluyen terapia ambulatoria, y hospitalización parcial (6 a 12 cada día) y hospitalaria. Cuando los conductos interfieren con la vida diaria, como el empleo y relaciones, y no son saludables o amenazan la vida, se recomienda un programa especializado en lesiones personales con una persona experimentada. El tratamiento efectivo de lesiones personales es más a menudo una combinación de medicamento, terapia cognitiva conductual, y terapia interpersonal, complementado con otros servicios de tratamientos que sean necesarios. El medicamento es útil por el manejo de depresión, ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos, y los pensamientos acelerados que pueden acompañar la autolesión. La terapia cognitiva conductual ayuda a que los individuos entienden y manejan sus pensamientos y comportamientos destructivos. Contratos, diarios y registros de comportamiento son herramientas útiles para recuperar el autocontrol. La terapia interpersonal ayuda a las personas a obtener conocimiento y habilidades para el desarrollo y el mantenimiento de las relaciones. Servicios para los trastornos de alimentación, el abuso de alcohol y sustancias, abuso del trauma, y terapia familiar debe ser disponible e integrado en el tratamiento, dependiendo de las necesidades del individuo.

Además de lo previo, los cursos exitosos de tratamiento están marcados por 1) pacientes que son involucrados activamente y comprometido con su tratamiento, 2) planes de cuidado posterior con apoyo para las nuevas habilidades y comportamientos de autogestión del paciente, y 3) colaboración con profesionales referidos y otros profesionales.

©Copyright Mental Health America 7-2018