



NOTA DE PRENSA

Las enfermeras de salud mental son clave en el cuidado de pacientes que se autolesionan

Detrás de las autolesiones en niños y adolescentes se esconden a menudo problemas para gestionar las emociones

- **Dentro de las autolesiones se encuentran los cortes, el rascado compulsivo y las sobreingestas medicamentosas, pero también otras conductas como atracones y restricciones alimentarias, compras compulsivas o relaciones sexuales de riesgo.**
- **Crece las conductas autolesivas en niños y adolescentes sin un trastorno psiquiátrico de fondo. Los expertos lo atribuyen a un problema para gestionar las emociones.**
- **El Consejo General de Enfermería acaba de [publicar varios vídeos](#) dirigidos tanto a profesionales como a padres y a los propios menores. El objetivo, ayudarles a detectar estas conductas y dar las pautas para controlar la situación mediante planes de distracción personal y un kit de supervivencia.**

Madrid, 26 de julio de 2023.- Si en las últimas décadas los estudios venían alertando de un incremento de las conductas autolesivas entre los más jóvenes, los expertos advierten de que tras la pandemia el número de casos ha crecido aún más. Los estudios al respecto hablan de que un 18% de los adolescentes en los países occidentales se infligen autolesiones en algún momento de su desarrollo. La preocupación es creciente y se habla ya de un auténtico problema de salud que afecta también a edades más tempranas.

Las enfermeras de salud mental son una pieza fundamental tanto en la detección precoz del trastorno como en su manejo. Por ello, el Consejo General de Enfermería acaba de [publicar varios materiales](#) dirigidos tanto a profesionales como a padres y a los propios

menores. El objetivo, ayudarles a detectar estas conductas y dar las pautas para controlar la situación.

De un lado, explica el presidente del Consejo, Florentino Pérez Raya, "hemos dedicado un programa de [Cuidate con tu enfermera](#), disponible ya en Canal Enfermero en YouTube, a consejos para frenar la conducta autolesiva. En él, la enfermera de Salud Mental Nieves Monleón se dirige a los jóvenes con consejos para aprender a escuchar su cuerpo y anticiparse a la conducta autolesiva mediante habilidades de supervivencia a la crisis a través de un plan de distracción personal y un kit de supervivencia, entre otras estrategias muy prácticas. Además, hemos elaborado [vídeos de TikTok](#) dirigidos, en esta ocasión, a aquellos chavales que tengan amigos con este problema para que sepan cómo actuar".

Conductas autolesivas

Como explica Monleón, que es enfermera de Salud Mental del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid, "las conductas autolesivas son estrategias disfuncionales para afrontar las emociones intensas y arrolladoras. Producen un alivio inmediato del malestar, pero acaban provocando más sufrimiento".

Estas conductas pueden ser acciones que se realizan por exceso o por defecto. Así, entre las primeras encontramos los cortes con cuchillas o tijeras, el rascado compulsivo, las sobreingestas medicamentosas... que son las que más frecuentemente nos vienen a la mente cuando pensamos en este tipo de comportamientos, sin embargo, dentro de ellas se incluyen también otras como atracones, compras compulsivas, conductas sexuales de riesgo, tirones de pelo, quemaduras... En su experiencia, señala Nieves Monleón, las más frecuentes son los cortes, los golpes, el rascado y los atracones.

Si hablamos de autolesiones por defecto, apunta, encontramos otro tipo de conductas, algunas relacionadas también con los trastornos alimentarios, es el caso de las restricciones, pero también el absentismo escolar o el abandono terapéutico. Aquí, apunta Nieves Monleón, "las que más vemos están relacionadas con las restricciones alimentarias, que han aumentado muchísimo, sobre todo tras la pandemia".

Detrás de la conducta

Como apunta la enfermera, las conductas autolesivas afectan especialmente a personas vulnerables que "a menudo proceden de familias desestructuradas o con problemas" aunque detrás puede haber también alguna patología psiquiátrica como trastornos de la personalidad, de la conducta alimentaria, trastorno bipolar... Estos son los perfiles más frecuentes, sin embargo, advierte esta enfermera, "llama la atención que cada vez más estamos viendo casos de autolesiones en niños y adolescentes que no presentan ningún tipo de patología psiquiátrica de base. En estos casos, lo hacen como forma de gestión emocional disfuncional, es decir, no han aprendido a gestionar las emociones".

Signos de alerta

Las enfermeras son esenciales en la detección de posibles casos de autolesiones en consulta. Su cercanía con los pacientes las sitúa en un lugar privilegiado. Entre los signos que deben ponernos en alerta destacan algunos muy llamativos como la pérdida brusca

de peso, vestir prendas de manga larga cuando la época del año o el tiempo no lo justifica, la aparición de tristeza o ansiedad...

Ante alguno de estos síntomas, anima a preguntar al paciente. "Para ello, es importante que hayamos creado un vínculo terapéutico con él. Tenemos que conseguir que se sienta comprendido, escuchado y respetado y a partir de ahí podemos empezar a explorar cómo maneja el malestar y llegado el momento preguntarle directamente si se autolesiona".

Las enfermeras de salud mental son parte del proceso de recuperación de estos pacientes. "Somos una pieza clave del sistema", afirma Nieves Monleón. Los cuidados enfermeros en estos casos son esenciales, una vez más, la cercanía y el vínculo que establecen con estos niños y chavales contribuyen a la eficacia de las intervenciones. De hecho, asegura, "cuando les preguntamos si quieren dejar de autolesionarse, la mayoría nos dice que sí".

Además, la respuesta a los programas de alternativas a las autolesiones como el que tienen implementado en su hospital, asegura, es muy rápida. "El problema es que hay mucho analfabetismo emocional, pero en cuanto les enseñamos a identificar las emociones, a darse cuenta de qué es lo que dispara su conducta y a escuchar su lenguaje del cuerpo suelen responder y enseguida se reduce la frecuencia de las autolesiones y piden ayuda", apunta.

Aunque la conducta autolesiva no se da exclusivamente en menores, estos son los que mejor responden a la intervención terapéutica gracias, señala Nieves Monleón, "a su plasticidad cerebral, a que su cerebro se está desarrollando".