

Recomendaciones al alta en adolescentes con riesgo autolítico

El momento del alta hospitalaria es un paso importante y, a veces, sensible. Nuestro objetivo es que la vuelta a casa se realice con la máxima seguridad, manteniendo el acompañamiento terapéutico y reduciendo el riesgo de recaídas.

A continuación, ofrecemos unas recomendaciones

Supervisión y acompañamiento

- Durante las primeras semanas es recomendable aumentar la supervisión, especialmente en momentos de mayor vulnerabilidad (noche, conflictos, aislamiento).
- Favorecer que el adolescente no permanezca largos periodos solo.
- Mantener una actitud cercana, disponible y sin juicios.
- Preguntar de forma directa y tranquila por su estado emocional no aumenta el riesgo; al contrario, abre espacios de protección.

Control del entorno y medidas de seguridad

- Guardar bajo llave o supervisión:
 - Medicación (incluida la no psiquiátrica).
 - Objetos punzantes o potencialmente peligrosos.
- Controlar el acceso a alcohol u otras sustancias.
- Revisar el entorno doméstico y limitar accesos a medios potencialmente lesivos.
- Administrar la medicación prescrita bajo supervisión adulta.

Cumplimiento del tratamiento y seguimiento

- Seguir estrictamente la pauta farmacológica indicada.
- No suspender ni modificar medicación sin consultar.
- Acudir a todas las citas programadas (psiquiatría, psicología, pediatría).
- Informar rápidamente si aparecen:
 - Empeoramiento del estado de ánimo.
 - Aumento de irritabilidad o aislamiento.
 - Comentarios autolíticos.
 - Cambios bruscos de conducta.

Organización y rutina diaria

- Mantener horarios regulares de sueño.
- Favorecer alimentación estructurada.

- Introducir progresivamente actividades académicas.
- Fomentar actividades gratificantes y contacto social saludable.
- Limitar el uso excesivo de pantallas, especialmente por la noche.

Plan de seguridad individualizado

Antes del alta se entrega un plan de seguridad personalizado, que incluye:

- Señales de alarma propias del adolescente.
- Estrategias de regulación emocional.
- Personas de apoyo

Es importante que tanto el adolescente como la familia lo conozcan y lo tengan accesible.

Actuar ante señales de alerta

Acudir a urgencias o contactar con el dispositivo asistencial si aparecen:

- Expresión clara de deseo de morir.
- Preparación de conductas autolesivas.
- Despedidas inusuales.
- Conductas impulsivas de alto riesgo.
- Pérdida marcada del control emocional.

Ante una situación urgente, no dejar al menor solo y buscar atención inmediata.

Mensaje final para las familias

El alta no significa que “todo haya pasado”, sino que el adolescente está en condiciones de continuar su recuperación en casa con apoyo ambulatorio.

La familia es un factor protector fundamental. La combinación de supervisión, vínculo afectivo, tratamiento adecuado y seguimiento clínico reduce significativamente el riesgo.

Estamos disponibles para acompañarles en este proceso. No duden en consultar ante cualquier duda o preocupación.