CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESIVO-COMPULSIVO Y RELACIONADOS

Trastorno de excoriación (rascarse la piel)

Rascarse o pellizcarse la piel de forma repetida hasta producir lesiones, con intentos fallidos de parar.

SEÑALES FRECUENTES

- Heridas o marcas por pellizcarse
- Lo hace al estar tenso o aburrido
- Intenta ocultarlo

PAUTAS PARA TI

1. Entrenamiento en reversión del hábito
2. Mantén las manos ocupadas
3. Cuida la piel para reducir el estímulo

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No le regañes: ofrécele alternativas para las manos
2. Ayúdale a identificar los momentos de riesgo

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si las heridas se infectan
2. Si hay mucha vergüenza o aislamiento

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me pellizco o rasco la piel de forma repetida
☐ Me produzco heridas o marcas
☐ Lo hago cuando estoy tenso o aburrido
☐ A veces lo hago sin darme cuenta
☐ He intentado parar sin conseguirlo
☐ Intento ocultar las marcas
☐ Me da vergüenza
☐ Me quita tiempo cada día

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-excoriacion-rascarse-la-piel
- Artículo completo: Tricotilomanía y hábitos repetitivos: clinicavivaldi.com/trastorno-tricotilomania
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112