CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESIVO-COMPULSIVO Y RELACIONADOS

Tricotilomanía (arrancarse el pelo)

Arrancarse el pelo de forma repetida (cuero cabelludo, cejas, pestañas) con intentos fallidos de dejarlo, a menudo para calmar tensión o de forma automática.

SEÑALES FRECUENTES

- Zonas con menos pelo
- Lo hace sin darse cuenta o al estar tenso
- Vergüenza y ocultación

PAUTAS PARA TI

1. Entrenamiento en reversión del hábito
2. Identifica momentos y lugares de riesgo
3. Usa barreras: guantes, gorra, juguetes antiestrés

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No le regañes: aumenta la tensión
2. Ayúdale a notar los momentos de riesgo

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay zonas sin pelo visibles
2. Si hay mucha vergüenza o aislamiento

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me arranco el pelo (cabeza, cejas o pestañas)
☐ A veces lo hago sin darme cuenta
☐ Lo hago cuando estoy tenso o aburrido
☐ Siento alivio al arrancarlo
☐ He intentado parar sin conseguirlo
☐ Tengo zonas con menos pelo
☐ Intento ocultarlo
☐ Me da vergüenza

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/tricotilomania-arrancarse-el-pelo
- Artículo completo: Tricotilomanía: clinicavivaldi.com/trastorno-tricotilomania
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112