

# El trastorno obsesivo compulsivo (TOC): Una enfermedad real

2010-04-19 20:33:15



¿Se siente atrapado en un ciclo de pensamientos indeseables y negativos? ¿Siente que tiene que hacer las mismas cosas una y otra vez sin razón aparente? Usted puede padecer un trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

## A continuación marque los síntomas que usted tiene:

En mi mente entran una y otra vez pensamientos o imágenes desagradables

Siento que no puedo detener estos pensamientos o imágenes, aunque sí lo deseo

Se me hace casi imposible dejar de hacer cosas una y otra vez, como por ejemplo, contar cosas, verificar lo mismo, lavarme las manos, recolocar objetos, repetir la misma acción hasta que me parezca que está “bien hecha” o coleccionar objetos inútiles

Me preocupo mucho sobre cosas terribles que pudieran pasar si no tengo cuidado

Siento impulsos que no deseo de hacer daño físico a alguien, aún cuando sé que nunca lo haría

¿Estos pensamientos le resultan familiares? Si ha marcado uno o más de estos síntomas, puede ser que padezca un TOC. El TOC es una enfermedad real que necesita tratamiento. Usted no es el responsable de esta enfermedad, ni tiene por qué sufrir a consecuencia de ella. Gracias al tratamiento médico, el paciente que la padece puede encontrarse mejor o volver a vivir como antes.

El TOC puede manifestarse de muchas maneras diferentes. Esta es la historia de una persona que sufría TOC.

“No podía tocar ninguna puerta ni superficie en las áreas públicas. Sabía que no tenía ningún sentido, pero estaba aterrorizada de contaminarme con gérmenes que me pudieran causar la muerte. Casi no salía a la calle, pues sentía mucho miedo. Si creía que había tocado algo, me lavaba o bañaba durante horas. A veces me lavaba tanto la piel que se irritaba y sangraba”.

“Al principio me sentía demasiado avergonzada para pedir ayuda, pero una amiga me dijo que llamara a mi médico. ¡Qué bien que hice! Me tomé los medicamentos que me recetó el médico. También me esforcé en cooperar con mi terapeuta en las terapias. Aprendí a controlar mi temor a los gérmenes y a dejar de lavarme tanto”.

## Qué es el TOC

El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) es una enfermedad real, que puede ser tratada con medicamentos y terapia. El paciente con TOC, tiene pensamientos perjudiciales que se repiten constantemente. Hace la misma cosa una y otra vez para hacer que desaparezcan estos pensamientos

se vayan. Siente que no puede controlar estos pensamientos o acciones.

Estos pensamientos o imágenes mentales dañinas se llaman “obsesiones”. Por ejemplo, miedo a los gérmenes, miedo a tener un accidente, miedo de hacer daño a otras personas y pensamientos perturbadores acerca de la religión o el sexo. Las cosas que el paciente hace una y otra vez para que se desaparezcan estos pensamientos se llaman “compulsiones”. Por ejemplo contar, limpiar y verificar cosas.

Muchas personas que sufren de TOC saben que sus acciones no son normales y es probable que traten de ocultarlo a sus familiares y amigos. Algunas personas con esta enfermedad pueden tener dificultad para mantener su trabajo o conservar sus amigos a causa de sus acciones.

En muchas personas, el TOC comienza en la infancia o la adolescencia. Sin tratamiento, el TOC puede durar toda la vida. Y tiende a repetirse en diferentes miembros de la misma familia. Se estima que en nuestro país pueden padecer un TOC más de 400.000 personas

## **Diagnóstico del TOC**

El diagnóstico del TOC se basa en la identificación de los pensamientos obsesivos y el comportamiento compulsivo para evitar estos pensamientos. Este diagnóstico solamente puede realizarlo el médico o el psiquiatra tras la entrevista y la exploración física. No hay ninguna prueba, exploración ni análisis que permita diagnosticar este trastorno. De manera que la consulta con el médico es fundamental para diagnosticar y tratar el TOC.

## **Tratamiento**

El tratamiento del TOC se basa en una combinación de fármacos y psicoterapia. Los fármacos, fundamentalmente de la familia de los antidepresivos, ayudan a deshacerse de los pensamientos indeseados y a dejar de repetir las acciones para evitarlos. Asimismo, ayudan a reducir la ansiedad y el temor.

La psicoterapia de la conducta ayuda a aprender a enfrentarse a las compulsiones, a dejar de repetir las mismas acciones una y otra vez, así como a aprender formas para reducir o controlar la ansiedad que genera este trastorno.

[Medicina XXI](#)