

Nuestras recomendaciones en...

Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC), tiene una incidencia relativamente alta entre la población, entre un 2% y un 5% de la población general padece un TOC.

Este trastorno se caracteriza esencialmente por la presencia de **obsesiones** (ideas o pensamientos involuntarios que generan elevados niveles de ansiedad y que la persona no se puede quitar de la mente) y **compulsiones** (comportamientos o pensamientos que la persona se ve obligada a hacer de forma repetida para reducir la ansiedad). El TOC más conocido por la población general es el de contaminación, pero existen muchos otros tipos de TOC distintos.

Los trastornos obsesivo-compulsivos, tradicionalmente pueden clasificarse en tres grandes categorías: **limpieza** (obsesión por la higiene), **verificación** (inseguridad y constante chequeo respecto a situaciones domésticas como comprobar que se ha apagado la luz o el gas al salir de casa) y **orden** (búsqueda de simetría y precisión en todo tipo de cosas).

¿Cómo puedo saber si tengo un trastorno obsesivo compulsivo?

Según el DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), que es el sistema internacional de diagnóstico más utilizado por los profesionales de salud mental, para padecer un Trastorno Obsesivo Compulsivo, el paciente ha de presentar los siguientes síntomas:

A- Se cumple para las obsesiones y las compulsiones:

Las obsesiones se definen por 1, 2, 3 y 4 (Han de cumplirse las 4 condiciones):

1. **Pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes que se experimentan en algún momento del trastorno como intrusos e inapropiados, y causan ansiedad o malestar significativos.** *Aparecen muy a menudo en la mente del paciente, pensamientos e imágenes que causan angustia e incomodidad.*
2. **Los pensamientos, impulsos o imágenes no se reducen a simples preocupaciones excesivas sobre problemas de la vida real.**
3. **La persona intenta ignorar o suprimir estos pensamientos, impulsos o imágenes, o bien intenta neutralizarlos mediante otros pensamientos o actos.**
4. **La persona reconoce que estos pensamientos, impulsos o imágenes obsesivos son el producto de su mente.** *(Algunos ejemplos de ideas obsesivas serían: temer acabar con la vida de otra persona, miedo a ser homosexual, temer dañar a un bebé o dejarle caer de nuestros brazos, miedo a asomarnos a un balcón por el temor a acabar tirándonos al vacío, temor a abusar de un niño, etc)*

Las compulsiones se definen por:

1. **Comportamientos** (por ej. Lavado de manos, puesta en orden de objetos, comprobaciones) o **actos mentales** (por ej. Rezar, contar o repetir palabras en silencio) de carácter repetitivo, que el individuo se ve obligado a realizar en respuesta a una obsesión o con arreglo a ciertas reglas que debe seguir estrictamente.
 2. El objetivo de estos comportamientos u operaciones mentales es la reducción del malestar o la prevención de algún acontecimiento o situaciones negativas; sin embargo, estos comportamientos u operaciones mentales o bien no están conectados de forma realista con aquello que pretenden neutralizar o prevenir, o bien resultan claramente excesivos.
- B- En algún momento del curso del trastorno la persona ha reconocido que estas obsesiones o compulsiones resultan excesivas o irracionales. Sin embargo la persona, no puede dejar de hacerlas porque le aumentan los niveles de ansiedad.
- C- Las obsesiones o compulsiones provocan un malestar clínico significativo, representan una pérdida de tiempo (suponen más de 1 hora al día) o interfieren marcadamente con la rutina diaria del individuo, sus relaciones laborales (o académicas) o su vida social.
- D- Si hay otro trastorno, el contenido de las obsesiones o compulsiones no se limita a él (por ejemplo, la persona que se inquieta por la comida y padece un trastorno alimentario o la persona hipocondríaca que se angustia por sufrir una grave enfermedad)
- E- El trastorno no se debe a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (drogas o fármacos) o de una enfermedad médica.

Nuestras recomendaciones

- A- Si usted tiene pensamientos negativos y recurrentes pero la intensidad de las situaciones no limita su vida, muy probablemente no presente un trastorno obsesivo compulsivo. Sin embargo, le recomendamos 3 acciones para prevenir la aparición de estos síntomas y combatir las obsesiones:
1. **Valora las obsesiones como lo que son: pensamientos.** Las obsesiones son sólo “trampas” que nos pone nuestra mente, pero no son una realidad que esté sucediendo. Tome distancia de las obsesiones.
 2. **No se empeñe en detener a la fuerza esos pensamientos.** Numerosos estudios científicos han demostrado que cuando intentamos “no pensar” en algo muy concreto, acabamos pensando más en ello. Por ello cuanto más se esfuerce en detenerlos, más presentes los tendrá.

3. **Normalice la presencia de las ideas obsesivas.** Tener ideas obsesivas es muy frecuente en la población normal. De hecho, el 95% de la población ha tenido alguna vez ideas obsesivas.

B- Si usted **SE SIENTE IDENTIFICADO** con los síntomas descrito, le recomendamos que acuda cuanto antes a un profesional de la salud mental para realizar un diagnóstico preciso y correcto, e iniciar cuanto antes un tratamiento adecuado. Una intervención rápida permite realizar unos tratamientos más cortos, efectivos y menos invasivos.

Si quiere recibir cualquier información adicional o aclaración no dude en contactar con nosotros y le asesoraremos y le resolveremos sus dudas.