

Trastorno Obsesivo-Compulsivo

Las personas que sufren trastornos de ansiedad se sienten atemorizadas e inseguras. De vez en cuando, la mayoría de las personas sienten ansiedad por algo durante un corto tiempo, pero quienes padecen trastornos de ansiedad se sienten así la mayor parte del tiempo. Sus miedos y preocupaciones les dificultan llevar a cabo las actividades de cada día. El 16,2% de los adultos en Chile tiene trastornos de ansiedad y los niños también pueden presentarlos.

Hay tratamiento disponible para las personas con trastornos de ansiedad. Ahora mostraremos con más detalle un tipo de trastorno de ansiedad denominado trastorno obsesivo compulsivo o TOC.

A veces, todos chequeamos las cosas dos veces, por ejemplo, revisamos la cocina antes de irnos de la casa para asegurarnos de que esté apagada. Pero las personas con TOC sienten la necesidad de chequear las cosas una y otra vez o tienen ciertos pensamientos o realizan rutinas y rituales una y otra vez. Los pensamientos y rituales del TOC causan angustia e interfieren con la vida cotidiana.

Estos pensamientos repetidos y perturbadores del TOC se llaman obsesiones. Con el fin de intentar controlar estas obsesiones, las personas con TOC repiten rituales o comportamientos, llamados compulsiones. Quienes tienen TOC no pueden controlar dichos pensamientos y rituales.

Ejemplos de obsesiones son el miedo a gérmenes, a ser heridos o herir a otros, y pensamientos perturbadores-desagradables religiosos o sexuales. Ejemplos de compulsiones son contar o limpiar cosas, lavarse el cuerpo o partes de éste repetidas veces, ordenar las cosas de un modo especial, cuando estas acciones no son necesarias; verificar todo una y otra vez.

Las personas con TOC tienen estos pensamientos y llevan a cabo estos rituales por lo menos una hora la mayoría de los días y a menudo por más tiempo. La razón por la que el TOC interfiere con sus vidas es que ellos no pueden detener-controlar estos pensamientos o rituales, de tal modo que en ocasiones pueden faltar a la escuela, el trabajo, o reuniones con amigos.

Los síntomas del TOC pueden ser los siguientes:

- **Pensamientos desagradables o imágenes repetidas** sobre muchas cosas diferentes, como miedo a gérmenes, la suciedad o intrusos; violencia; herir a seres queridos; actos sexuales; conflictos con creencias religiosas; o higiene personal excesiva.
- **Realizan los mismos rituales muchas veces:** lavarse las manos, abrir y cerrar

puertas, contar, guardar artículos innecesarios, o repetir los mismos pasos una y otra vez.

- **No consiguen placer de tales comportamientos o rituales**, pero sienten un leve alivio de la ansiedad que estos pensamientos causan.
- **Tales pensamientos o rituales duran por lo menos una hora al día**, causan angustia e interfieren con sus vidas cotidianas.

En muchos casos el TOC comienza durante la niñez o adolescencia. La mayoría de las personas son diagnosticadas alrededor de los 19 años de edad. Los síntomas del TOC pueden aparecer y desaparecer y mejorar o empeorar en diferentes momentos.

Esta enfermedad a veces tiene que ver con la herencia, es decir en la familia existen otras personas afectadas, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas lo tienen mientras que otras no. Cuando las sustancias químicas del cerebro no están en un cierto nivel, pueden hacer que una persona tenga TOC. Los medicamentos a menudo ayudan a que estas sustancias químicas se mantengan en los niveles correctos.

Manera de enfrentar el TOC

Existe ayuda para las personas con TOC. El primer paso es consultar para hablar sobre los síntomas.

Hay diferentes tipos de tratamientos para el TOC. Los médicos pueden pedir a las personas con TOC que asistan a psicoterapia con un psiquiatra o psicólogo para ayudarlos a enfrentar el problema

También se pueden emplear medicamentos. Es importante saber que algunos de estos medicamentos pueden tardar varias semanas para empezar a hacer efecto. Los tipos de fármacos utilizados para tratar el TOC son los de tipo antidepresivo y medicamentos ansiolíticos (medicamentos para controlar la ansiedad-los nervios). Aunque estos medicamentos a menudo tienen leves efectos secundarios, usualmente no son un problema para la mayoría de las personas, especialmente si se comienza con una dosis baja y se aumenta lentamente con el tiempo.

A algunas personas la psicoterapia les funciona mejor, mientras que a otros les funciona mejor los medicamentos. Pero a otras les funciona mejor una combinación de los dos.

Este artículo se ha basado en uno del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) de Estados Unidos.

Dr. Pedro Retamal C.

Profesor Facultad de Medicina. Universidad de Chile.