

## TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO -TOC-



### Un testimonio...

*"No podía hacer algo sin un ritual. Estos rituales trascendían a todos los aspectos de mi vida. Para mí, era muy importante contar. En la noche, cuando ponía mi despertador, tenía que hacerlo en un número que no sumara un "mal" número. Si mi hermana tenía 33 años y yo 24, no podía dejar la televisión en el canal 33 o en el 24. Me echaba champú tres veces en lugar de una porque tres era un número de suerte y uno no lo era. Me demoraba mucho al leer porque contaba las líneas de cada párrafo. Si estaba escribiendo una tarea para mi examen en la escuela no podía tener cierto número de palabras en una línea si sumaban un mal número. Siempre estaba preocupada pensando que si no hacía cierta cosa mis padres iban a morir. O me afligía hacer algo que causara daño a mis padres lo cual era totalmente irracional. No podía usar nada que dijera Tucumán porque mis padres eran de ahí. No podía escribir la palabra "muerte" porque me preocupaba que algo malo sucediera. El vestirme en las mañanas era muy difícil porque yo tenía una rutina y si me desviaba de ella, tenía que volver a empezar. Yo sabía que esos rituales no tenían sentido pero no podía evitarlos hasta que me sometí a terapia."*



### ¿Cuáles son los síntomas cardinales?

El TOC es una enfermedad que hunde a las personas en ciclos interminables de pensamientos recurrentes (obsesiones) y en impulsos a reiterar determinadas acciones (compulsiones). Alrededor de un 20% de las personas tienen solamente obsesiones o compulsiones. El 80% padece ambas.

#### **Obsesiones**

Una obsesión es una idea, pensamiento, imagen o impulso persistente, que se filtra sin que la persona quiera en el pensamiento cotidiano.

Las obsesiones más comunes incluyen el temor a la contaminación, el temor a hacer daño a un ser querido o una duda constante acerca de haber realizado una acción. Casi todas las personas se dan cuenta de que sus obsesiones no tienen sentido, pero no pueden ignorarlas o suprimirlas.

#### **Compulsiones**

Para liberar la ansiedad algunas personas con TOC sienten que tienen que hacer algo, entonces se lavan las manos una y otra vez o se fijan varias veces si se apago la luz o el gas. Esta sensación de que deben repetir determinadas acciones o rituales constituye su compulsión. Una compulsión es una acción repetida de un modo ritualizado para evitar algún acontecimiento desagradable en el futuro o dentro de la familia. La ejecución de ciertos rituales puede llevarles horas lo cual interfiere en su vida normal tanto familiar, como social y laboral. Los rituales disminuyen la ansiedad, la incomodidad, o la sensación de disgusto, pero solamente por un breve periodo de tiempo



### **¿Quién padece TOC?**

El TOC afecta adultos, en igual proporción a mujeres y hombres, adolescentes y niños. Aparece normalmente antes de los 25 años, y menos del 15% desarrolla este trastorno después de los 35 años. En la aparición infantil afecta con mayor frecuencia a varones que a niñas y las obsesiones y compulsiones son similares a la que se ven en los adultos



### **¿Cuáles son las causas del TOC?**

Recientes avances en investigación ponen en evidencia que el componente biológico tiene un papel central en este trastorno. Se piensa que resulta de la interacción de factores:

1. *neurobiológicos*: falla en la neurotransmisión de las neuronas encargadas de regular patrones de conducta repetitivos,
  2. *ambientales* : factores perinatales, infecciosos, hormonales
- psicosociales*: estrés y ansiedad, que determinan modos especiales de conocer la realidad (estilo cognitivo).



### **¿Cómo evolucionan los síntomas Obsesivo Compulsivos en el tiempo?**

Librado a su evolución natural el TOC tiene tendencia a persistir en el tiempo y a esta tendencia hacia la cronicidad se debe su condición invalidante. Aunque en algunos casos los síntomas obsesivo-compulsivos desaparecen sin tratamiento, lo más frecuente es la tendencia a empeorar y a persistir durante toda la vida de no mediar un diagnóstico temprano y un tratamiento específico