



**Cuando Pensamientos Indeseados
Toman Control:**

Trastorno Obsesivo- Compulsivo

Instituto Nacional de la Salud Mental

Trastorno Obsesivo-Compulsivo

Trastornos de Ansiedad

Las personas que sufren trastornos de ansiedad se sienten extremadamente 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. Cerca del 18% de los adultos en los Estados Unidos tienen trastornos de ansiedad. Los niños también pueden sufrir de estos.

Hay tratamiento disponible para las personas con trastornos de ansiedad. Además, los investigadores están en búsqueda de nuevos tratamientos que ayudarán a aliviar los síntomas.

Este folleto es acerca de una clase de trastorno de ansiedad llamado trastorno obsesivo compulsivo o TOC. Para obtener información sobre otros tipos de trastornos de ansiedad, por favor vea el final de este folleto.



Trastorno Obsesivo-Compulsivo

A veces, todos chequeamos las cosas dos veces, por ejemplo, chequeamos 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 religiosos o sexuales. Ejemplos de compulsiones son contar o limpiar cosas, lavarse el cuerpo o partes de este repetidas veces, o ordenar las cosas de un modo en particular, cuando estas acciones no son necesarias, y 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 estos pensamientos o rituales, de tal modo que, por ejemplo, en ocasiones faltan a la escuela, el trabajo, o reuniones con amigos.

¿Cuáles son los síntomas del TOC?

Las personas con TOC:

- **tienen pensamientos 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 una y otra vez** tales como lavarse las manos, abrir y cerrar puertas, contar, guardar artículos innecesarios, o repetir los mismos pasos una y otra vez.
- **tienen pensamientos y comportamientos indeseados** que no pueden controlar.
- **no obtienen placer de tales comportamientos o rituales**, pero sienten un leve alivio de la ansiedad que estos pensamientos causan.
- **pasan por lo menos una hora al día con estos pensamientos o rituales**, los cuales causan angustia e interfieren con sus vidas cotidianas.

¿Cuándo comienza el TOC?

Para muchos, 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.

¿Existe ayuda?

Existe ayuda para las personas con TOC. El primer paso es ir a un médico o una clínica de salud para hablar sobre los síntomas. Quienes piensan que tienen TOC quizás quieran llevar este folleto a la consulta médica para que les ayude a hablar sobre sus síntomas. El médico les realizará un examen para asegurarse de que no sea otro problema físico el que está causando los síntomas. El médico puede mandarlos a ver a un especialista en salud mental.

Hay diferentes tipos de tratamientos para el TOC. Los médicos pueden pedir a las personas con TOC que vayan a psicoterapia con un psicólogo, psiquiatra, o trabajador social con licencia. Un tipo de terapia llamada terapia de comportamiento es especialmente útil para tratar el TOC. Enseña a una persona diferentes maneras de pensar, actuar, y reaccionar a situaciones y estas diferentes maneras de hacer las cosas ayudan a la persona a sentirse menos ansiosa y temerosa sin tener pensamientos obsesivos o sin tener que actuar de manera compulsiva.

Los médicos también pueden recetar medicamentos para ayudar a tratar el TOC. Es importante saber que algunos de estos medicamentos pueden tardar varias semanas para empezar a hacer efecto. Los tipos de medicamentos utilizados para tratar el TOC son los antidepresivos y medicamentos ansiolíticos (medicamentos para controlar la ansiedad/ los nervios). Algunos de estos medicamentos se utilizan para tratar otros problemas, como la depresión, pero también se utilizan para tratar el TOC. 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 terapia les funciona mejor, mientras que a otros les funciona mejor los medicamentos. Pero a otras les funciona mejor una combinación de los dos. Hable con su médico acerca del mejor tratamiento para usted.



Historia personal

“No podía tocar ninguna puerta o mostrador en áreas públicas. Sabía que no tenía mucho sentido, pero estaba aterrorizado de contagiarme de algún germen que pudiese matarme. Casi ni podía ir a lugares públicos, estaba tan asustado. Si pensaba que había tocado algo, tenía que lavarme las manos por horas. En ocasiones, me lavaba tanto que mi piel se ponía roja y como en carne viva y sangraba”.

“Al principio tenía demasiada vergüenza pedir ayuda, pero un amigo me dijo que llamara al médico. Estoy tan feliz de haberlo hecho. Tomé los medicamentos que me dio el médico. Además, en terapia, hablé con un consejero. Aprendí a afrontar mi miedo a los gérmenes y a dejar de lavarme tanto”.


¿Quién paga por el tratamiento?

La mayoría de los planes de seguro cubren los tratamientos de los trastornos de ansiedad. Las personas que van a ser tratadas deben consultar a sus compañías de seguro acerca de la cobertura. Para quienes no tienen seguro, los gobiernos locales de cada ciudad o de los condados pueden ofrecer tratamientos en una clínica o centro de salud, donde el costo se basa en el sueldo de la persona. Los planes de Medicaid también pueden pagar por el tratamiento del TOC.

¿Por qué las personas tienen TOC?

El TOC a veces viene de familia, 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. Medicamentos a menudo ayudan a que estas sustancias químicas se mantengan en los niveles correctos.

Con el fin de mejorar los tratamientos, los científicos están estudiando qué tan bien funcionan diferentes medicamentos y terapias. En un tipo de investigación, las personas con TOC eligen participar en un ensayo clínico para ayudar a los médicos descubrir qué tratamientos funcionan mejor para la mayoría de las personas, o qué funciona mejor para los diferentes síntomas. Usualmente, el tratamiento es gratuito. Los científicos están aprendiendo más sobre la manera en cómo funciona el cerebro para poder descubrir nuevos tratamientos.



Historia personal

“No podía hacer nada sin convertirlo en un ritual. Los rituales invadían cada aspecto de mi vida. Quedaba realmente atrapado contando cosas. Me lavaba el cabello tres veces en lugar de una porque tres era un número de buena suerte y uno no lo era. Me tomaba más tiempo leer porque contaba los renglones de los párrafos. Cuando ponía mi despertador por la noche, tenía que ser en un número que no equivaliese a un número ‘malo’”.

“Vestirme por la mañana era difícil, porque tenía una rutina, y si no la seguía, me ponía ansioso y tenía que vestirme nuevamente. Siempre

me preocupaba que si no hacía algo, mis padres iban a morir. Tenía esos terribles pensamientos de que podía herir a mis padres. Eso era completamente irracional, pero los pensamientos provocaban más ansiedad y más comportamiento absurdo. Debido al tiempo que pasaba haciendo estos rituales, no podía hacer muchas cosas que eran importantes para mí”.

“Sabía que los rituales no tenían sentido, y me sentía profundamente avergonzado de ellos, pero parecía que no pudiese superarlos hasta que fui a terapia”.

Para Más Información

Información y organizaciones sobre el Trastorno Obsesivo–Compulsivo están disponibles mediante MedlinePlus (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/obsessivecompulsivedisorder.html>), un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina.

Para más información de como participar en ensayos clínicos, llame al 1-866-615-6464* o personas con dificultades auditivas llamen al 1-866-415-8051*, o búsquen en los siguientes sitios web:

- Reclutamiento de Pacientes para Estudios Conducidos por el NIMH, NIH (<http://patientinfo.nimh.nih.gov/> - en inglés)
- Ensayos Clínicos (<http://www.nimh.nih.gov/health/trials/index.shtml> - en inglés)
- ClinicalTrials.gov (<http://www.clinicaltrials.gov/> - en inglés)

La información del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) está disponible en varios formatos. Usted puede navegar en el Internet, descargar documentos en PDF, y ordenar folletos impresos por correo. Si quiere obtener publicaciones de NIMH, usted puede ordenar estas por Internet (<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>). Si no tiene acceso al Internet, por favor llame al Centro de Información y Recursos del NIMH a los números que aparecen a continuación.

Para obtener información más actualizada sobre este tema, visite el sitio web del NIMH en <http://www.nimh.nih.gov>.

Instituto Nacional de la Salud Mental

División de Redacción Científica, Prensa, y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-NIMH (6464)*

Personas con dificultades auditivas: 301-443-8431 o

1-866-415-8051*

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

***Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.**

Reimpresiones

Esta publicación es de dominio público y puede ser reproducida o copiada sin permiso del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés). El NIMH le incentiva que reproduzca y use esta publicación en sus esfuerzos dirigidos a mejorar la salud pública. Se agradece el citar al NIMH como fuente. Sin embargo, usar materiales gubernamentales de manera inapropiada puede traer problemas legales o éticos, así que le pedimos usar las siguientes guías:

- El NIMH no respalda ni recomienda ningún producto, proceso, o servicio comercial, y esta publicación no puede ser utilizada para fines publicitarios o de recomendación.
- El NIMH no provee consejos médicos o recomendaciones de tratamiento específicos o remisiones; estos materiales no pueden ser utilizados de manera que indiquen tal tipo de información.
- El NIMH solicita que cuando las organizaciones no federales utilicen esta publicación no la alteren de manera que comprometa la integridad y la “marca comercial”.
- Si agrega logotipos y enlaces de sitios web que no pertenezcan al gobierno federal de algún producto o servicio comercial o servicio o tratamiento médico en específico, estos no pueden tener el aspecto de ser respaldados por NIMH.

Si tiene preguntas acerca de estas guías y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor contacte al Centro de Información y Recursos del NIMH llamando al 1-866-615-6464 o enviando un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.

NIH

National Institute
of Mental Health



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Num. SP 10-4676

Modificado en marzo del 2010