

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) se caracteriza por pensamientos repetitivos, indeseados, invasivos (obsesiones) y el deseo excesivo e irracional de hacer determinadas acciones (compulsiones). Aunque las personas con TOC pueden ser conscientes de que sus pensamientos y comportamientos no tienen sentido, a menudo son incapaces de detenerlos.

Los síntomas comunes empiezan en la niñez, la adolescencia o la adultez joven, pero, a menudo, los hombres los desarrollan en edades más tempranas que las mujeres. Más del 2% de la población estadounidense (aproximadamente 1 de cada 40 personas) será diagnosticada con TOC durante su vida. En caso de que un padre o hermano tenga un trastorno obsesivo compulsivo, hay una probabilidad cercana al 25% de que otro familiar cercano lo tenga.

### **Síntomas**

Tal como ocurre con cualquier condición de salud mental, las personas con trastornos obsesivos compulsivos experimentan diferentes síntomas. La mayoría tienen pensamientos obsesivos o comportamientos compulsivos ocasionales.

Sin embargo, en el caso de los TOC, estos síntomas se presentan por lo menos una vez al día e interfieren con la vida diaria. Las obsesiones son pensamientos o impulsos irracionales e invasivos que ocurren repetidamente.

Las compulsiones son acciones repetitivas que alivian el estrés causado por una obsesión. Al igual que las obsesiones, es posible que las personas traten de no actuar de forma compulsiva; sin embargo, se sienten forzadas a hacerlo para así poder aliviar la ansiedad.

### **Las obsesiones pueden incluir:**

- Pensamientos relacionados con lastimar o haber lastimado a alguien.
- Dudas acerca de haber hecho las cosas bien. Por ejemplo, apagar la estufa o cerrar la puerta.
- Imágenes sexuales desagradables.
- Miedo de decir o gritar cosas inapropiadas en público.

### **Las compulsiones pueden incluir:**

- Lavarse las manos por temor a los gérmenes.
- Contar muchas veces el dinero porque no se está seguro de haber sumado bien.
- Verificar que la puerta esté cerrada y la estufa apagada.
- La “verificación mental” acompañada de pensamientos invasivos también es una forma de compulsión.

### **Causas**

Se desconoce la causa exacta del trastorno obsesivo compulsivo. Sin embargo, los investigadores creen que la actividad en varias partes del cerebro es responsable. Específicamente, es posible que estas áreas del cerebro no respondan con normalidad a la serotonina, una sustancia química que algunas células nerviosas emplean para comunicarse con otras. Se considera que la genética contribuye a la probabilidad de desarrollar un TOC.

## Diagnóstico

La aparición repentina de los síntomas en niños o personas mayores hace necesario un examen médico exhaustivo que garantice que ninguna otra condición es la causante de estos síntomas. Para que sea diagnosticada con TOC, una persona debe presentar:

- Episodios de obsesión, compulsión, o ambos.
- Episodios graves de obsesión o compulsión que generen dificultades en el trabajo, las relaciones u otros aspectos de la vida, y además, que duren una hora cada día como mínimo.

## Tratamiento

Para muchos, es más eficaz combinar medicamentos y terapia, en lugar de usar solo una de las dos opciones. Si bien los medicamentos pueden tener efecto directamente en el cerebro, se cree que las terapias ayudan a reentrenar al cerebro para que reconozca las “falsas amenazas”.

## Medicamentos

El tipo más común de medicamentos que se emplea para tratar los TOC son los antidepresivos. Sin embargo, es posible que sean necesarias altas dosis y que los antidepresivos tarden más tiempo en afectar los síntomas del TOC que en un caso de depresión.

## Psicoterapia

Hay dos tipos de psicoterapia que son útiles para tratar los TOC.

- **Terapia de exposición con prevención de respuesta (EPR).** La ERP expone a una persona a la causa de su ansiedad. Por ejemplo, un médico o un terapeuta pueden pedirle a una persona con fobia a los gérmenes que pose sus manos sobre algo que se considera sucio, como la perilla de una puerta. Luego, deberá abstenerse de lavarse las manos inmediatamente. El periodo de tiempo que transcurra entre sujetar la perilla de la puerta y lavarse las manos se volverá cada vez más largo.
- **Terapia cognitivo-conductual (TCC).** La TCC se enfoca en los pensamientos que generan angustia, y en cambiar la forma negativa de pensar y comportarse que se relaciona con estos pensamientos. En el caso del trastorno obsesivo compulsivo, el objetivo de esta terapia es reconocer los pensamientos negativos y, con práctica, reducir gradualmente su intensidad hasta el punto de que sean inofensivos.

## Enfoques complementarios de salud

Los ejercicios aeróbicos son una intervención complementaria clave que puede servir para mejorar la calidad de vida en las personas con TOC. El ejercicio puede reducir el nivel de referencia de ansiedad que una persona experimenta.

NAMI  
4301 Wilson Blvd., Suite 300  
Arlington, VA 22203  
[www.nami.org](http://www.nami.org)  
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)  
 [NAMI](https://www.facebook.com/nami) |  [namicommunicate](https://twitter.com/namicommunicate)