

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

¿Qué es el TOC?

Es un trastorno crónico que se caracteriza por presentar dos síntomas específicos denominados **obsesiones y compulsiones**

Las **obsesiones** se definen como cualquier pensamiento, imagen o impulso que viene a la mente de manera recurrente, persistentes que se experimentan en algún momento del trastorno como intrusos e inapropiados y que causan ansiedad o malestar significativo.

Estos pensamientos, impulsos o imágenes no se reducen a simples preocupaciones excesivas sobre problemas de la vida real.

La persona intenta ignorar o suprimir estos pensamientos, impulsos o imágenes, o bien intenta neutralizarlos mediante otros pensamientos o actos

La persona reconoce que estos pensamientos, impulsos o imágenes obsesivos son el producto de su mente.

Las obsesiones pueden tener varios contenidos y aquí mencionamos las más frecuentes:

Contaminación: Las personas piensan o sienten que se pueden contaminar o ensuciarse por tocar distintas cosas (animales, basura, desechos corporales como sangre, sudor, heces), pueden pensar que enfermarán o que contagiarán a alguien más.



Agresivas: Las personas pueden tener pensamientos o impulsos de lastimar a alguien querido, o ser el responsable de esa situación por no ser cuidadosos. Y por supuesto nunca lo hacen, ya que saben que es ilógico.

Orden y simetría: las personas tienen la idea de que las cosas tienen que estar en un orden específico o que se tienen que acomodar de una manera especial “porque así tiene que ser” o porque algo podría pasar si no lo acomoda (un accidente o mala suerte).

Sexual y religioso: A la persona le puede llegar a la mente pensamientos sexuales perversos o prohibidos y no se los puede quitar (aunque los reconoce como absurdos). También hay a quien le llegan imágenes ofensivas a Dios o



malas palabras que no puede evitar.

Las **Compulsiones** se le denominan a las conductas que la persona que tiene obsesiones realiza para bajar la ansiedad, las cuales se van volviendo repetitivas, ilógicas y le exigen tiempo, además de que solo bajan la ansiedad momentáneamente.

Las compulsiones varían de acuerdo al tipo de obsesión que tiene la persona. Hay quienes por sus ideas se tienen que lavar las manos o limpiar repetitivamente, hay quienes tienen que revisar todo lo que hacen varias veces, hay quienes tienen que repetir actividades o palabras, hay quienes tienen que rezar o contar cosas o hacen listas en exceso.



Las obsesiones o compulsiones provocan un malestar clínico significativo, representan una pérdida de tiempo (suponen más de una hora al día) o interfieren marcadamente con la rutina diaria del individuo, sus relaciones laborales (o académicas) o su vida social.

¿Cuáles son las causas del TOC?

Factores biológicos: muchas investigaciones apoyan la hipótesis de que se trata de una alteración en la regulación de un neurotransmisor llamado serotonina en áreas del cerebro que controlan pensamiento y conductas (lóbulos frontales en áreas orbito-frontal y cinglar, además de otras áreas de la base del cerebro como el núcleo caudado y el núcleo accumbens).

También se ha considerado un factor genético, que juega un papel importante en la presentación de este trastorno sobre todo cuando aparece en la infancia.

¿Cómo saber si has presentado un TOC?

A continuación se presenta un ejercicio que puede apoyarte en sospechar este problema.

1.- ¿Has estado molesto por tener pensamientos, imágenes o impulsos repetitivos, no deseados, desagradables, que consideras absurdos o ilógicos y te angustian (la idea de que te puedes contaminar o contaminar a alguien, de dañar a otras personas, de ser responsable de algo terrible por presentar pensamientos o imágenes prohibidas o perversas, insultos a imágenes religiosas)?

2.- ¿Estos pensamientos, imágenes o impulsos vuelven a



tu mente aun cuando tratas de ignorarlos o quitártelos?

3.- ¿Has hecho cosas repetitivas sin ser capaz de detenerte o evitarlo (lavar o limpiar en exceso, revisar una y otra vez, repetir una y otra vez, ordenar)?

4.- ¿Reconoces que esos pensamientos y esas conductas son ilógicas, absurdas o excesivas?

Si contestaste que si a las 4 preguntas es necesaria una valoración para verificar si has presentado un TOC.

¿Cuáles son los tratamientos del TOC?

Los pacientes con TOC requieren de múltiples tratamientos, por ejemplo, TCC (terapia cognitiva conductual), fármacos, entrenamiento conductual para los familiares, etc. Usualmente, dicha variedad de tratamientos será más efectiva si está integrada e impartida por múltiples profesionales.

Terapia Cognitivo Conductual (TCC): de estas específicamente exposición y respuesta preventiva, que reducen los síntomas, este tipo de terapia es considerada el tratamiento psicosocial para el TOC.

Tratamiento farmacológico: es relativamente simple y directo, se lleva a cabo con diversos antidepresivos de preferencia clorimipramina o ISRS (inhibidores selectivos de recaptura de serotonina).



Bibliografía

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.
2. World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: Author.

Realizó: Dr. Juan Antonio Mejias Vizcarro.