

An abstract painting with vibrant colors and textures. The composition features large, dark shapes in shades of black and deep blue, contrasted with bright, warm colors like orange, yellow, and green. The brushstrokes are visible, creating a sense of movement and depth. The overall mood is intense and somewhat somber, reflecting the theme of the book.

**Cuando Pensamientos Indeseados
Toman Control:**
**Trastorno Obsesivo-
Compulsivo**

Instituto Nacional de la Salud Mental

Trastorno Obsesivo-Compulsivo

Trastornos de Ansiedad

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 por un corto tiempo, pero quienes padecen trastornos de ansiedad se sienten así la mayor parte del tiempo. Sus miedos y preocupaciones les dificultan sus actividades diarias. Cerca del 18% de los adultos en EE. UU. tienen trastornos de ansiedad. Los niños también pueden sufrir de estos.

Existe tratamiento disponible para 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 un tipo de trastorno de ansiedad llamado trastorno obsesivo-compulsivo o TOC. Para obtener información sobre otros tipos de trastornos de ansiedad, por favor vea al 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, tienen ciertos pensamientos recurrentes o realizan rutinas o rituales en reiteradas ocasiones. Los pensamientos y rituales del TOC causan angustia e interfieren con la vida cotidiana.

Estos pensamientos recurrentes y perturbadores del TOC se llaman obsesiones. A 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(as) o herir a otros, y pensamientos perturbadores de carácter religioso o sexual. Ejemplos de compulsiones son contar o limpiar cosas, lavarse el cuerpo o partes de este reiteradamente, o ordenar 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 acabo 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, al trabajo, o a reuniones con amigos(as).

¿Cuáles son los síntomas del TOC?

Las personas con TOC:

- **tienen pensamientos o imágenes recurrentes** 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 constantemente.
- **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 su vida cotidiana.

¿Cuándo comienza el TOC?

Para muchos, el TOC comienza durante la niñez o la adolescencia. La mayoría de las personas reciben este diagnóstico 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 consultar a un médico o acudir a una clínica para hablar sobre los síntomas. Quienes creen sufrir del TOC pueden llevar este folleto a la consulta médica para que les ayude a hablar de los síntomas que aparecen en él. El médico realizará un examen para asegurarse que no exista otro problema físico que esté causando los síntomas, y posiblemente le refiera a un especialista en la salud mental.

Los médicos pueden recetar medicamentos para ayudar a aliviar el TOC. Es importante saber que algunos de estos medicamentos pueden tardar algunas semanas para comenzar a hacer efecto. Los medicamentos pueden ser recetados por doctores en medicina (generalmente un psiquiatra) y en algunos estados también por psicólogos clínicos, enfermeras practicantes de psiquiatría, y enfermeras especialistas en psiquiatría avanzada. Cheque con la agencia de autorización de permisos de su estado para más detalles.

A continuación esta la lista de los tipos de medicamentos utilizados para tratar el TOC. Algunos de estos se utilizan para tratar otros problemas, tales como la depresión, pero también ayudan para el TOC.

- antidepresivos,
- ansiolíticos (pastillas para la ansiedad/nervios), y
- betabloqueantes.

Los médicos también pueden solicitar que las personas con TOC asistan a terapia con un(a) trabajador(a) social, psicólogo(a) o psiquiatra autorizado(a). Este tratamiento puede ayudar a que las personas con TOC sientan menos ansiedad y miedo.

Todavía no existe una cura para el TOC, pero los tratamientos pueden ofrecer alivio a quienes lo padecen y ayudar a que lleven una vida más normal. Si usted conoce a alguien con síntomas de TOC, háblele acerca de consultar a un médico. Ofrezca acompañarle para darle apoyo. **Para obtener más información sobre el TOC, llame al 1-866-615-NIMH (1-866-615-6464) y recibirá información gratuita por correo.**



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 hablé con un consejero, en terapia. Aprendí a afrontar mi miedo a los gérmenes y a dejar de lavarme tanto”.


¿Quién paga el tratamiento?

La mayoría de los planes de seguro cubren el tratamiento para 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 los ingresos salariales. Los planes de Medicaid también pueden pagar por el tratamiento del TOC.

¿Por qué se contrae el TOC?

El TOC a veces viene de familia, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas lo tienen mientras que otras no. También puede surgir cuando los niveles de las sustancias químicas del cerebro no son los adecuados. Medicamentos a menudo ayudan a que estas sustancias químicas se mantengan en los niveles correspondientes.

A fin de mejorar el tratamiento, científicos están estudiando cómo 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 tienen mejores efectos para la mayoría de las personas, o qué funciona mejor para los diferentes síntomas. Generalmente, el tratamiento es gratuito. Científicos están aprendiendo más acerca del funcionamiento del cerebro a fin de 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 en 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 preocupó 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. A causa del 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 entré 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 (la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos) o personas con dificultades auditivas llamen al 1-866-415-8051 (la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos), o búsquenlo 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 (National Institute of Mental Health, NIMH por sus siglas en inglés) está disponible en varios formatos. Puede navegar en el Internet, descargar documentos en PDF, y ordenar folletos impresos por correo. Usted puede ordenar las publicaciones del NIMH, por Internet. Si no tiene acceso al Internet, por favor llame al Centro de Información del NIMH a los números que aparecen a continuación.

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)

(la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos)

Personas con dificultades auditivas: 301-443-8431 o

1-866-415-8051

(la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos)

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

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

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 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 08-4676

Modificado en enero del 2008