

EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO, SUS CAUSAS Y SU TRATAMIENTO

Todos, sin duda, hemos pasado por momentos en los que una idea o imagen surge de pronto en nuestra mente sin ninguna advertencia.

Puede tratarse de ideas o imágenes totalmente inconsistentes, o asuntos o situaciones que pensamos no deberíamos haber hecho o deberíamos haber hecho de distinta forma.

Este tipo de pensamientos forman parte de nuestra vida y la mayoría de la gente no se preocupa por ellos y puede olvidarlos fácilmente.

Para otros, sin embargo, estos pensamientos impertinentes y no deseados pueden convertirse en lo que los psicólogos llaman "obsesiones".

Y muchas de estas personas no pueden deshacerse tan fácilmente de estas obsesiones. Ése es el llamado trastorno obsesivo compulsivo o TOC.

¿Qué causa el TOC?

Aproximadamente una de cada 50 personas se ven afectadas por este trastorno en algún momento de su vida.

Pero la cifra, dicen los expertos, podría ser mayor debido a que mucha gente con TOC prefiere esconder su padecimiento.

A menudo la enfermedad se inicia en la adolescencia o principios de la adultez y afecta a hombres y mujeres por igual.

Hasta ahora no se conocen las causas de este trastorno pero hay varios factores que podrían explicar su aparición.

Por ejemplo, como en ocasiones suele ocurrir en varios miembros de una familia, se piensa que podría haber alguna causa genética.

También se ha visto que ciertos eventos estresantes pueden desencadenar el TOC.

Algunos estudios han mostrado que un desequilibrio en los niveles de serotonina, un compuesto químico cerebral vinculado al estado de ánimo y las emociones, puede provocar el trastorno.

Según el Royal College of Psychiatrists (Colegio Real de Psiquiatras) del Reino Unido, el trastorno obsesivo compulsivo también puede desarrollarse cuando una persona es muy metódica, metódica y ordenada y estas características comienzan a dominar su vida.

Síntomas de TOC

Quienes sufren TOC se ven torturados diariamente por pensamientos que describen como "profundamente desagradables y angustiantes".

Las obsesiones que experimentan estas personas pueden agruparse en "temas" comunes.

"Muchos de nosotros llevamos a cabo rituales diarios que consisten en una serie de tareas que forman parte de la vida común" explica el doctor Robert Wilson, psicólogo especializado en TOC y autor del libro *Overcoming Obsessive-Compulsive Disorder* (Superando el Trastorno Obsesivo Compulsivo).

"Por ejemplo, revisar que todas las puertas y ventanas estén cerradas antes de irnos a la cama es una rutina que nos garantiza que no nos robarán".

"Pero con el TOC, estos rituales se salen de control", afirma el experto.

Quienes sufren el trastorno obsesivo compulsivo están dominados por la necesidad de llevar a cabo estos rituales, que se conocen como "compulsiones", y que son provocados por sus obsesiones.

"Una persona con TOC, por ejemplo, puede llegar a revisar sus puertas y ventanas entre 50 y 100 veces cuando la obsesión por la seguridad se 'instala' en su mente" dice el doctor Wilson.

"Las personas obsesivo compulsivas no tienen absolutamente ningún control sobre sus compulsiones", agrega.

Tratamiento

En ocasiones los individuos con TOC pueden ayudarse a sí mismos a superar el trastorno.

Según el doctor Wilson, llevar un diario o un registro de los pensamientos que son problemáticos y revisarlos continuamente puede ayudar a algunas personas.

"Pero es necesario hacerlo de forma regular, durante una media hora cada día, y al mismo tiempo se debe tratar de resistir cualquier comportamiento compulsivo" dice el experto.

Pero si esto no funciona, hay terapias habladas -como la cognitivo conductual- que pueden ayudar a las personas con TOC a cambiar sus conductas, deshaciéndose en primer lugar de los pensamientos de autocrítica que no son reales.

También hay otras psicoterapias, como las técnicas de exposición y prevención de respuestas (que pueden usarse junto con la terapia cognitivo conductual) que pueden ayudar a combatir las compulsiones y ansiedades evitando que se refuercen unas a otras.

"Esto permite a la persona enfrentar gradualmente la situación que teme y al mismo tiempo evita que lleve a cabo o complete sus rituales usuales de compulsión mientras la ansiedad desaparece" explica el doctor Wilson.

Junto con las terapias habladas o sin ellas, el médico puede también recomendar un tratamiento farmacológico, por ejemplo de antidepresivos, que pueden ayudar a la persona con TOC aunque no esté deprimida.

Tal como señala el Colegio Real de Psiquiatras, aproximadamente seis de cada 10 personas mejora con la medicación y los síntomas del trastorno obsesivo compulsivo logran reducirse gradualmente.

Y se ha demostrado que mientras se toman los fármacos se puede prevenir una recurrencia de la enfermedad, incluso después de varios años.

Fuente: BBC Mundo