



La Voz De San Diego Sobre Salud Mental

¿Qué es el desorden obsesivo compulsivo?

Obsesiones. Son pensamientos perturbadores e irracionales -- ideas o impulsos no deseados que se generan repetidamente en la mente de la persona. Una y otra vez aparecen pensamientos molestos, por ejemplo "Mis manos están contaminadas; me las tengo que lavar"; "Creo que dejé la estufa encendida"; "Voy a lastimar a mi hijo." En cierto nivel, la persona sabe que estos pensamientos obsesivos son irracionales, pero en otro nivel teme que los pensamientos sean verdaderos y tratar de evitar esas ideas crea muchísima ansiedad.

- Por lo general, las personas con desorden obsesivo compulsivo tratan de esconder su problema en lugar de buscar ayuda y con frecuencia, logran ocultar los síntomas obsesivos compulsivos de sus amigos y colegas. Una consecuencia desafortunada de este secreto es que las personas con este desorden no reciben ayuda profesional sino hasta años después del comienzo de la enfermedad. Para ese entonces, los rituales obsesivos compulsivos pueden estar muy arraigados y ser muy difíciles de cambiar.

- Este desorden no desaparece por sí solo, así que es importante obtener tratamiento. Aunque de vez en cuando los síntomas se podrían volver menos severos, el desorden obsesivo compulsivo es una enfermedad crónica. Afortunadamente, existen tratamientos eficaces que pueden controlar la enfermedad más fácilmente.

- El Instituto Nacional de Salud Mental calcula que más del 2 por ciento de la población estadounidense, el equivalente a una de cada cuarenta personas, sufre de este desorden en algún momento de sus vidas. Este desorden se presenta dos o tres veces más que la esquizofrenia y el desorden bipolar.

Mente Abierta



**Enfermedades Mentales son
Desórdenes del Cerebro**

Compulsiones. Son rituales repetitivos como lavarse las manos, contar, revisar, acumular o arreglar cosas. La persona repite estas acciones, quizá porque siente un alivio pasajero, pero no se siente satisfecha ni tiene la convicción de que ha concluido la acción. Las personas que sufren del desorden obsesivo compulsivo sienten que deben realizar estos rituales o algo malo va a pasar.

En algún momento dado, la mayoría de las personas tienen pensamientos o comportamientos obsesivos. El desorden obsesivo compulsivo ocurre cuando alguien siente obsesiones y compulsiones durante más de una hora todos los días, de una manera que interfiere con su vida.

El desorden obsesivo compulsivo con frecuencia se describe como "la enfermedad de la duda." Los que lo sufren tienen "dudas patológicas" porque no pueden distinguir entre lo que es posible, lo que es probable y lo que no es probable que pase.

¿Cuáles son las causas del desorden obsesivo compulsivo?

Se ha acumulado gran cantidad de evidencia científica que sugiere que el desorden obsesivo compulsivo es el resultado de un desequilibrio químico en el cerebro. Durante muchos años, los profesionales del campo de la salud mental supusieron erróneamente que el desorden obsesivo compulsivo era el resultado de una "mala crianza" o de defectos de la personalidad, pero en los últimos 20 años se ha comprobado que esto no es cierto. Los síntomas del desorden obsesivo compulsivo no se alivian con psicoanálisis ni otras formas de "terapia de conversación," pero sí existe evidencia de que la terapia del comportamiento puede ser eficaz, ya sea por sí sola, o combinada con medicamentos. Las personas obsesivo compulsivas con frecuencia dicen "por qué" tienen esas ideas obsesivas o por qué se comportan compulsivamente, sin embargo, las ideas y los comportamientos persisten.

¿Cuáles son otros ejemplos de comportamientos típicos de las personas que sufren de desorden obsesivo compulsivo?

Si una persona hace lo siguiente podría tener este desorden:

- * revisa cosa repetidamente, quizá decenas de veces, antes de sentirse lo suficiente segura como para irse a dormir o salir de la casa. ¿Está apagada la estufa? ¿Está cerrada la puerta con llave? ¿Puse la alarma?
- * tiene miedo de hacerle daño a otros. Ejemplo: Un vehículo cae en un bache en una calle de la ciudad y el conductor teme haber atropellado a una persona.
- * se siente sucia y contaminada. Ejemplo: A una mujer le da miedo tocar a su bebé porque cree que lo va a contaminar.
- * arregla y ordena cosas constantemente. Ejemplo: Un niño no se puede dormir hasta haber acomodado todos sus zapatos en fila correctamente.
- * se preocupa excesivamente con las imperfecciones de su cuerpo -- insiste en someterse a varias cirugías plásticas o pasa muchas, muchas horas al día levantando pesas para esculpir su cuerpo.
- * se rige por números y cree que ciertos números representan el bien y otros el mal.
- * se preocupa excesivamente por el pecado o la blasfemia.

¿Se puede tratar eficazmente el desorden obsesivo compulsivo?

Sí, con la ayuda de medicamentos y terapia del comportamiento porque ambos afectan la química del cerebro, lo que a su vez afecta el comportamiento. Los medicamentos pueden regular la serotonina, reducir los pensamientos obsesivos y los comportamientos compulsivos.

¿Qué es la terapia del comportamiento?

La terapia del comportamiento es psicoterapia fuera de lo tradicional. Es "exposición y prevención de la respuesta," y es eficaz para muchas personas con el desorden obsesivo compulsivo. Se expone deliberadamente a la persona al objeto o la idea que produce miedo, ya sea directa o mentalmente, y después se le disuade o se evita que lleve a cabo la respuesta compulsiva usual. Por ejemplo, a una persona que se lava las manos compulsivamente se le puede pedir que toque el objeto que cree está contaminado y se le niega la oportunidad de lavarse las manos por varias horas. Cuando el tratamiento funciona bien, paulatinamente la persona siente menos ansiedad derivada de los pensamientos obsesivos y se puede contener de hacer las acciones compulsivas durante períodos prolongados de tiempo.

Varios estudios también sugieren que los medicamentos y la terapia del comportamiento son igualmente eficaces para aliviar los síntomas del desorden obsesivo compulsivo. Aproximadamente la mitad de las personas con este desorden mejoran significativamente con esta terapia, mientras que el resto mejora moderadamente.

¿Desaparecerán completamente los síntomas del desorden obsesivo compulsivo con los medicamentos y la terapia del comportamiento?

La respuesta al tratamiento depende de cada caso. En la mayoría de las personas que reciben tratamiento con medicamentos eficaces, los síntomas se reducen en un 40 a 50 por ciento aproximadamente. Frecuentemente esto puede ser suficiente para cambiar la vida de la persona y permitirle funcionar adecuadamente.

NAMI San Diego

NAMI San Diego es una organización sin fines de lucro que proporciona educación, servicios de ayuda, y promueve el mejorar la calidad de la vida de todas las personas afectadas por enfermedades mentales. Es una afiliada de NAMI (*Alianza Nacional Para Enfermedades Mentales*), y también de NAMI California. Los miembros incluyen personas que tienen enfermedades mentales severas, sus familiares, amigos, profesionales de salud mental y personas de la comunidad. NAMI San Diego ofrece juntas informativas cada mes, boletines mensuales de noticias, programas educativos, y una biblioteca que presta libros y videos. También ofrece juntas de apoyo para personas con enfermedades mentales y sus familiares por todo el condado.

Para mas información y apoyo, hable a la Línea de Ayuda

**Línea de Ayuda de NAMI San Diego
(800) 523-5933
(619) 543-1434**

**www.namisaniego.org
information@namisd.org**