

Vivir con un trastorno obsesivo-compulsivo

Lucía Pérez Golarons

Psicòloga clínica. Servei d'Atenció Domiciliària Intensiva (ADI) Baix Llobregat Delta Litoral. Parc Sanitari Sant Joan de Déu

17 de septiembre de 2024

¿Qué es el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)?



Definición del TOC

El trastorno obsesivo-compulsivo es un trastorno mental, caracterizado por dos fenómenos interrelacionados: las **obsesiones** y las **compulsiones**.

- **Obsesiones:** pensamientos, imágenes o impulsos, que se presentan habitualmente de forma repetitiva, intrusiva y no deseada, y que causan ansiedad o malestar.
- **Compulsiones (o rituales):** son conductas repetitivas o actos mentales que la persona se siente impulsada a realizar en respuesta a una obsesión, o de acuerdo con reglas que han de aplicar de forma rígida, para reducir el malestar generado por los pensamientos obsesivos.



Definición del TOC

Dimensiones obsesivas	Compulsiones
<ul style="list-style-type: none">• Contaminación, suciedad, gérmenes.• Orden y simetría.• Duda e incertidumbre.• Pensamientos prohibidos o tabú (sexuales, agresividad, religiosidad).• Impulsos de daño	<ul style="list-style-type: none">• Lavar, limpiar, desinfectar.• Contar, ordenar, colocar,• Comprobar.• Rezar, repetir, palabras, frases o afirmaciones.• Tratar de evitar determinados pensamientos.• Tratar de evitar determinadas situaciones.

Ciclo del TOC



Diagnóstico del TOC

Para el diagnóstico del TOC se requiere que las obsesiones y compulsiones sean:

- Frecuentes
- Ocupen gran cantidad de tiempo
- Se acompañen de emociones negativas intensas
- Causen malestar significativo



Dificultan la adaptación y funcionalidad en la vida diaria

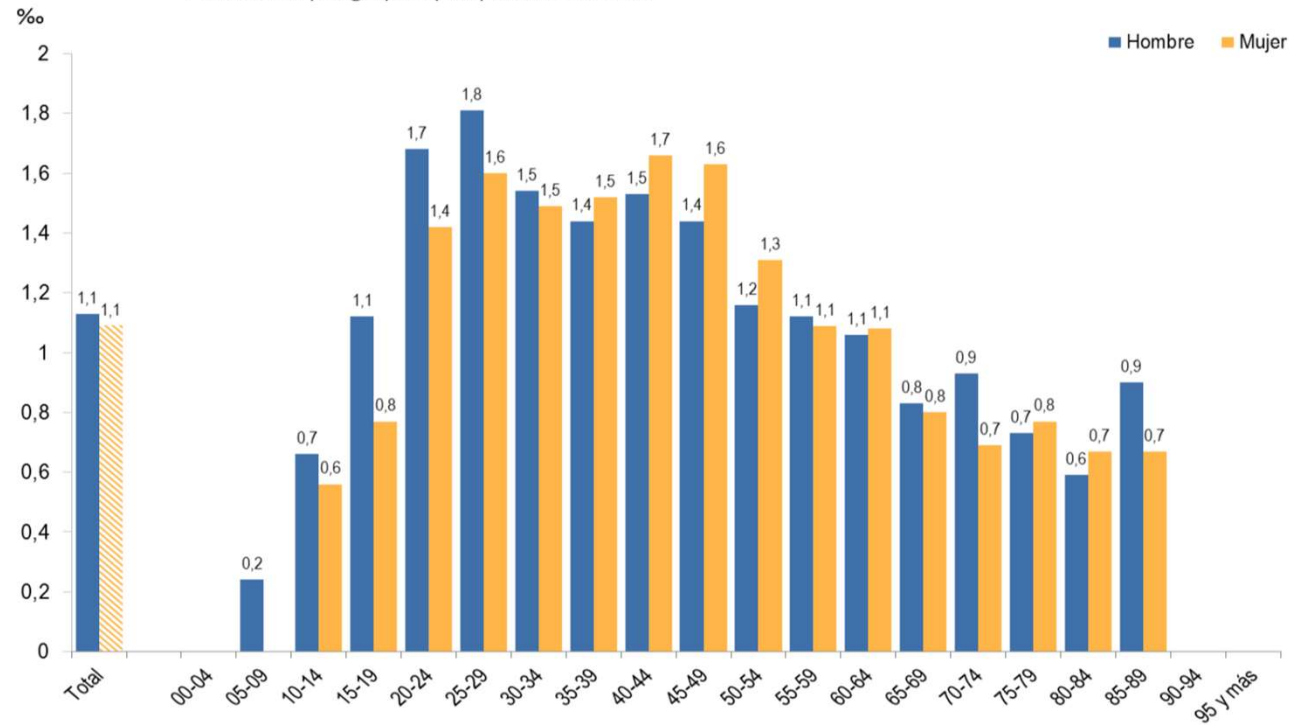
Epidemiología del TOC

Prevalencia

P79.01 - Trastorno obsesivo-compulsivo

BDCAP, 2017

Prevalencia por grupos quinquenales de edad



Subdirección General de Información Sanitaria. Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria. BDCAP Series 2. Madrid: Ministerio de Sanidad. 2021.

Edad de inicio

- El TOC es un trastorno que se inicia habitualmente en la infancia, adolescencia o primeros años de la vida adulta.
- Algunos estudios sitúan la **edad media** de inicio del TOC entre los **19 y 20 años**.
- Se han observado dos picos de aparición en la infancia-adolescencia (entre los **6-12 años**) y otro en adultos jóvenes (entre los **18 y los 25 años**).
- Los hombres tienen una edad de inicio más temprana que las mujeres.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®), American Psychiatric Association Publishing.

Subdirección General de Información Sanitaria. Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria. BDCAP Series 2. Madrid: Ministerio de Sanidad. 2021

Comorbilidad

Comorbilidad

- 75 % de las personas con TOC va a tener un **trastorno de ansiedad** a lo largo de su vida. Destacan la fobia social (18%), el trastorno de pánico (12%), las fobias específicas (22%) y la ansiedad generalizada (30%).
- Un 40-65 % tendrán un **trastorno depresivo mayor** a lo largo de la vida.
- 39% tendrán un **trastorno por uso de sustancias**.

Tratamiento del TOC

Tipos de tratamiento del TOC

- Existen tratamiento psicológicos y farmacológicos, que permiten reducir los síntomas e incluso que estos desaparezcan de forma completa, **facilitando que las personas afectadas lleven una vida normalizada.**
- En el **TOC leve-moderado** es la **psicoterapia cognitivo-conductual (TCC)**: exposición con prevención de respuesta (EPR) + reestructuración cognitiva.
- En el **TOC moderado- graves** se recomienda empezar con **medicación y acompañarla de TCC.**

Aspectos importantes en el tratamiento del TOC



- **Detección e intervención precoz:** Llevar a cabo rituales de forma continuada durante muchos años conlleva que la persona desarrolle ideas distorsionadas que empeoran el trastorno.
- Promover estrategias de **manejo** de la **ansiedad**.
- **Psicoeducación** a la persona atendida y a la familia.
- Implicación de la **familia** en el tratamiento.
- Posibilidad de abordajes en **domicilio**.



TOC y familia

- El TOC es un trastorno que afecta tanto a la persona que lo padece como a su núcleo social adyacente.



- Comportamientos familiares de **acomodamiento**: acciones específicas que lleva a cabo la familia para habilitar los síntomas del TOC.
- La **participación** y **colaboración** de la **familia** en la terapia psicológica es fundamental.
- **Intervenciones en domicilio**: visión objetiva de la situación clínica, permite realizar el tratamiento en el entorno natural de la persona, favorece que la familia pueda marcar límites y a ayuden en el tratamiento de las exposiciones.