

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/cuando-pensamientos-indeseados-toman-control-trastorno-obsesivo-compulsivo/index.shtml>
- ❖ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000929.htm>
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/trastornoobsesivo.aspx>

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Trastorno Obsesivo-Compulsivo

El miedo y la ansiedad son parte de la vida. Una persona puede sentirse ansiosa antes de tomar un examen o al caminar por una calle oscura. Este tipo de ansiedad es útil, ya que nos permite estar más alerta o ser más cuidadosos. Suele terminar poco tiempo después de que salga de la situación que la provocó.

Sin embargo, para muchas personas la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo desarrollando así los trastornos de ansiedad.

A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no son tratados.

Los diferentes trastornos de ansiedad incluyen:

- ❖ Trastorno de pánico
- ❖ Trastorno obsesivo-compulsivo
- ❖ Trastorno de estrés postraumático
- ❖ Fobia social (Trastorno de ansiedad social)
- ❖ Fobias específicas
- ❖ Trastorno de ansiedad generalizada

Trastorno Obsesivo-Compulsivo:

Las personas con trastorno obsesivo-compulsivo tienen pensamientos persistentes y perturbadores (obsesiones) y usan los rituales (compulsiones, tanto a nivel físico como mental) para controlar la ansiedad producida por estos pensamientos. La mayoría de las veces, los rituales terminan controlando a esas personas.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Obsesiones

Son ideas, pensamientos, imágenes o impulsos recurrentes y persistentes que no son experimentados como producidos voluntariamente, sino más bien como pensamientos que no hacen sentido y que no se pueden evitar. Estos pensamientos invaden la conciencia y son experimentados como repugnantes.

Compulsiones

Son comportamientos o conductas repetitivas, que se realizan de determinada forma y de una manera particular. El individuo reconoce la falta de sentido de la conducta y no obtiene placer en llevar a cabo esta actividad, aunque le procure un alivio de su tensión.

Ejemplos de obsesiones y compulsiones:

- ❖ La obsesión con los gérmenes, la suciedad o la contaminación, pueden llevar a una persona a la compulsión de lavarse las manos una y otra vez.
- ❖ Obsesión con respecto a los intrusos, pueden llevar a trancar y volver a trancar las puertas muchas veces antes de irse a dormir.
- ❖ Revisar cosas repetidamente, contar objetos, o tocar objetos en una secuencia particular.
- ❖ Preocuparse con el orden y la simetría, tener dificultad para deshacerse de cosas (acumulan), o guardar artículos innecesarios.

Nota: Las personas sanas también tienen rituales. La diferencia radica en que las personas con trastorno obsesivo-compulsivo realizan sus rituales a pesar de que el hacerlo interfiere con su vida diaria, y de que la repetición les resulte agobiante.

Estudios indican que...

- ❖ El trastorno obsesivo-compulsivo puede estar acompañado por trastornos de la alimentación, otros trastornos de ansiedad, o depresión.
- ❖ Afecta tanto a hombres como a mujeres.
- ❖ Usualmente aparece durante la infancia, adolescencia, o a comienzos de la edad adulta.
- ❖ El trastorno obsesivo-compulsivo puede ser hereditario.

Curso del Trastorno Obsesivo-Compulsivo

La evolución de la enfermedad varía bastante. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer, disminuir con el tiempo, o empeorar. Si el trastorno obsesivo-compulsivo llega a ser severo, éste puede incapacitar a la persona en su trabajo o en sus responsabilidades del diario vivir.

Tratamiento del Trastorno Obsesivo-Compulsivo:

El trastorno obsesivo-compulsivo responde bien al tratamiento con medicamentos (antidepresivos) y a la psicoterapia basada en exposición, en la cual la persona enfrenta situaciones que le causan miedo o ansiedad y se vuelve menos sensible a éstas (desensibilizado).

Recuerde:

- ❖ Si usted cree que padece de un trastorno de ansiedad, la primera persona a quien debe consultar es a su médico. Un médico podrá determinar si los síntomas que lo alarman se deben a un trastorno de ansiedad, otra condición médica, o ambos.
- ❖ Si se diagnostica un trastorno de ansiedad, el siguiente paso es usualmente consultar a un profesional de la salud mental.
- ❖ Una vez que inicie medicamentos, es importante no interrumpir su uso de manera abrupta. Ciertos medicamentos se deben reducir poco a poco bajo la supervisión de un médico o de lo contrario pueden producirse reacciones negativas.
- ❖ Muchas personas con trastornos de ansiedad se benefician al unirse a un grupo de autoayuda o de apoyo y de compartir sus problemas y logros con otros.
- ❖ Las técnicas de manejo del estrés y de meditación pueden ayudarle a calmarse y pueden mejorar los efectos de la terapia.
- ❖ Los ejercicios aeróbicos pueden tener un efecto calmante.
- ❖ La cafeína, las drogas ilegales, e incluso algunos medicamentos para el resfriado que no son recetados deben evitarse ya que pueden agravar los síntomas de los trastornos de ansiedad.
- ❖ Su familia o amigos pueden ser una gran fuente de apoyo.

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.