

TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO:

Cuando los pensamientos no
deseados toman control

¿Constantemente tiene pensamientos perturbadores que no puede controlar? ¿Siente la necesidad de repetir los mismos comportamientos o rituales una y otra vez? ¿Estos pensamientos y comportamientos le están obstaculizando poder hacer las cosas que le gustan?

Si es así, puede tener trastorno obsesivo-compulsivo. Lo bueno es que, con tratamiento, puede superar los temores y comportamientos que pueden estar impidiéndole vivir su vida a plenitud.



National Institute
of Mental Health

¿Qué se siente tener el trastorno obsesivo-compulsivo?

“No podía hacer nada sin mis rituales. Invadían todos los aspectos de mi vida. El conteo constante me impedía hacer otras cosas. Me lavaba el pelo tres veces porque, para mí, tres era un número de la buena suerte. Me tomaba más tiempo leer porque tenía que contar cuántas líneas había en cada párrafo. Por las noches, cuando ponía el despertador, tenía que ponerla a una hora que no sumaría lo que yo consideraba un número “malo”.

“Vestirme por la mañana era difícil porque tenía que seguir mi rutina o sino me ponía muy nervioso y comenzaba a vestirme de nuevo. Siempre me preocupaba que, si no seguía yo cierta rutina, mis padres morirían. Estos pensamientos desencadenaban más ansiedad y más rituales. Debido al tiempo que pasaba en estos rituales, no podía hacer muchas cosas que eran importantes para mí. No logré superar esto sino hasta que recibí tratamiento”.

¿Qué es el trastorno obsesivo-compulsivo?

El trastorno obsesivo-compulsivo es un trastorno crónico (duradero) común en el que la persona tiene pensamientos recurrentes (obsesiones) y, en respuesta a estas obsesiones, tienen comportamientos (compulsiones) que siente la necesidad de repetir una y otra vez.

Si bien hay momentos en que todos sentimos la necesidad de revisar las cosas, las personas con trastorno obsesivo-compulsivo tienen pensamientos incontrolables que les causan ansiedad, haciéndoles comprobar las cosas repetidamente o realizar rutinas y rituales por lo menos por una hora diaria. Llevar a cabo estas rutinas y rituales puede traer un alivio breve a la ansiedad, pero es temporal. Si no se trata este trastorno, estos pensamientos y rituales le ocasionan gran angustia a la persona e interfieren con el trabajo, la escuela y las relaciones personales.

¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo?

Las personas con trastorno obsesivo-compulsivo pueden tener obsesiones, compulsiones o ambas cosas. Algunas personas con este trastorno también tienen un trastorno de tics. Los tics motores son movimientos repentinos, breves y repetitivos, como parpadear excesivamente, hacer muecas faciales, encoger los hombros o sacudir la cabeza o los hombros. Entre los tics vocales más comunes están carraspear la garganta, olfatear fuertemente o hacer ruidos como gruñidos.

Las obsesiones pueden incluir:

- ▶ Tener miedo a los gérmenes o a contaminarse
- ▶ Tener ansiedad de perder o extraviar algo
- ▶ Preocuparse de que alguna cosa mala le ocurre a sí mismo u a otros
- ▶ Tener pensamientos no deseados y tabúes sobre el sexo, la religión u otras cosas
- ▶ Mantener las cosas simétricas o en orden perfecto

Las compulsiones pueden incluir:

- ▶ Limpiar o lavar excesivamente una parte del cuerpo
- ▶ Mantener o almacenar objetos innecesarios
- ▶ Ordenar o arreglar las cosas de una manera particular y precisa

- ▶ Comprobar repetidamente las cosas, como asegurarse de que la puerta esté cerrada o que el horno esté apagado
- ▶ Contar repetidamente las cosas
- ▶ Querer ser tranquilizado constantemente

¿Qué causa el trastorno obsesivo-compulsivo?

El trastorno obsesivo-compulsivo puede tener un componente genético. Aunque hay ocasiones en que varios miembros de la familia lo tienen, nadie sabe a ciencia cierta por qué algunos en la familia lo tienen y otros no. El trastorno obsesivo-compulsivo suele comenzar en la adolescencia o a principios de la edad adulta. Tiende a aparecer a una edad más temprana en los niños que en las niñas. Los investigadores han encontrado que varias partes del cerebro, así como ciertos procesos biológicos, desempeñan un papel clave en los pensamientos obsesivos y el comportamiento compulsivo, así como en el miedo y la ansiedad relacionados. Los investigadores también saben que las personas que han sufrido traumas físicos o sexuales tienen mayor riesgo de presentar el trastorno obsesivo-compulsivo.

Después de una infección por estreptococos, a algunos niños se les pueden presentar los síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo de manera repentina o los síntomas pueden empeorar. Este síndrome post-infeccioso autoinmune se denomina trastorno pediátrico neuropsiquiátrico autoinmune asociado con infecciones estreptocócicas (PANDAS, por sus siglas en inglés). Obtenga más información en inglés sobre este trastorno en www.nimh.nih.gov (término de búsqueda: PANDAS).

¿Cómo se trata el trastorno obsesivo-compulsivo?

Primero, hable con su médico o proveedor de atención médica acerca de sus síntomas. Es importante que su médico le haga un examen y le tome su historia clínica para asegurarse de que sus síntomas no sean causados por problema físico. Es posible que su médico le refiera a un especialista en salud mental, como un psiquiatra, psicólogo, trabajador social o consejero para una evaluación adicional o tratamiento.

Por lo general, el trastorno obsesivo-compulsivo se trata con terapia cognitivo- conductual, medicamentos o una combinación de ambos.

Pregúntele a su profesional de salud mental cuál es el mejor tratamiento para usted.

Terapia cognitivo-conductual

En general, la terapia cognitivo-conductual enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante las obsesiones y compulsiones.

La terapia de exposición y prevención de la respuesta es una forma específica de terapia cognitivo-conductual que ha demostrado que ayuda a muchos pacientes a recuperarse del trastorno obsesivo-compulsivo. La exposición y prevención de la respuesta implica exponerle gradualmente a la persona a sus temores u obsesiones y enseñarle maneras saludables de lidiar con la ansiedad que le ocasionan.

Otras terapias, como la capacitación para la inversión del hábito, también pueden ayudar a superar las compulsiones. En el caso de los niños, los profesionales de la salud mental también pueden identificar estrategias para controlar el estrés y aumentar el apoyo para evitar agravar los síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo en la escuela y el hogar. Para más información en inglés sobre la terapia cognitivo-conductual y la terapia de la exposición y prevención de la respuesta, por favor visite www.nimh.nih.gov/ (término de búsqueda: “psychotherapies”).

Medicamentos

Los médicos también pueden recetar diferentes tipos de medicamentos que ayudan a tratar el trastorno obsesivo-compulsivo, incluyendo los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (ISRS) y un tipo de inhibidor de la recaptación de serotonina (IRS) llamado clomipramina.

Los médicos comúnmente usan los ISRS y los IRS para tratar la depresión, pero también son útiles para los síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo. Los ISRS y los IRS pueden tomar de 10 a 12 semanas para comenzar a trabajar, es decir, toman más tiempo para obrar que para el tratamiento de la depresión. Estos medicamentos también pueden tener efectos secundarios, como dolores de cabeza, náuseas o dificultad para dormir.

Las personas que toman clomipramina, que es una clase de medicamentos diferente a los ISRS, a veces experimentan sequedad bucal, estreñimiento, latido rápido del corazón, y mareo al pararse. Estos efectos secundarios no suelen ser graves para la mayoría de las personas y mejoran a medida que el tratamiento continúa, especialmente si se comienza con una dosis baja y se la incrementa poco a poco. **Hable con su médico acerca de cualquier**

efecto secundario que tenga. No deje de tomar su medicamento sin antes hablar con su médico. Su médico trabajará con usted para encontrar la medicación y dosis más adecuada para usted. Para obtener información básica en inglés sobre los medicamentos para la salud mental, visite www.nimh.nih.gov (término de búsqueda: “medications”).

La información sobre los medicamentos se actualiza con frecuencia. Por lo tanto, visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para obtener la información más reciente sobre las advertencias, guías de medicamentos para el paciente, o medicamentos recientemente aprobados: <https://www.fda.gov/> (inglés) y <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm> (español)

No abandone el tratamiento demasiado rápido. Tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden tomar algún tiempo para lograr resultados. Aunque no hay cura para el trastorno obsesivo-compulsivo, los tratamientos actuales les permiten a las personas con este trastorno controlar sus síntomas y llevar una vida plena y productiva. Un estilo de vida saludable, que incluya saber relajarse y controlar el estrés, también puede ayudar a combatir este trastorno. Asegúrese de dormir lo suficiente y hacer ejercicio, comer una dieta saludable, y recurrir a la familia y los amigos de confianza para apoyo.

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en el Internet que sirve para ayudarle a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de trastornos de salud mental. La sección de ese localizador correspondiente a servicios de tratamiento de la salud conductual (Behavioral Health Treatment Services Locator) indica los establecimientos que prestan servicios de salud mental a las personas con estas enfermedades. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/> (inglés). Para recursos adicionales, visite la página en inglés del NIMH de ayuda para las enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/health/find-help/index.shtml (inglés).

Preguntas para hacerle a su médico

Hacer preguntas y ofrecerle información a su médico y otros proveedores de atención médica puede mejorar el cuidado que le dan. Hablar con su médico genera confianza y lleva a mejores resultados, calidad, seguridad y satisfacción. Visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (AHRQ, por sus siglas en inglés) para obtener consejos: www.ahrq.gov/patients-consumers (inglés) y www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol/index.html (español).

Reproducciones:

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a reproducir y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar dudas legales o éticas, por lo que le pedimos que use las siguientes pautas:

- ▶ El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- ▶ El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamiento específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias. Estos materiales no se deben usar de manera que parezca que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- ▶ El NIMH solicita que las organizaciones que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y “la marca”.
- ▶ Si agrega logotipos y enlaces a sitios web, éstos no deben dar la impresión de ser un endoso del NIMH de algún producto o servicio comercial en particular, ni de algún servicio o tratamiento médico.
- ▶ Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al **1-866-615-6464** o envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.

Para más información

- ▶ Para aprender más sobre el trastorno obsesivo compulsivo, visite MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina) <https://medlineplus.gov/spanish>
- ▶ Aprenda sobre cómo participar en los ensayos clínicos en www.nimh.nih.gov/health/trials/index.shtml (inglés); www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/hacia-nuevos-y-mejores-tratamientos/index.shtml (español) y www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ensayos-de-investigacion-clinica-y-usted-preguntas-y-respuestas/index.shtml (español)
- ▶ Si desea obtener información adicional sobre los problemas que afectan la salud mental, o averiguar sobre recursos e investigaciones relacionados con la salud mental, visite el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov (inglés) o www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SQF 16-4676

Actualizada en enero del 2017

