

## Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

El **Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)** es un trastorno caracterizado por presentar pensamientos o rituales de ansiedad que usted siente que no puede controlar. Si usted padece de TOC, como se le conoce, puede sentirse inundado de pensamientos o imágenes persistentes, indeseables o por la necesidad urgente de celebrar ciertos ritos.

En ocasiones, esto se manifiesta como obsesión con los gérmenes o la mugre, sintiendo la necesidad de lavarse las manos una y otra vez. Se puede estar lleno de dudas y sentir la necesidad de reconfirmar las cosas repetidamente. Puede estar preocupado por pensamientos de violencia y teme hacer daño a las personas que están cerca de usted. Puede pasar largos períodos de tiempo tocando las cosas o contando; puede estar preocupado por el orden y la simetría, etc.

Los pensamientos o las imágenes preocupantes se llaman **obsesiones** y los rituales que se celebran para tratar de prevenirlas o disiparlas se llaman **compulsiones**. Para la persona, no es placentero celebrar estos ritos que se siente obligado a hacer; únicamente siente descanso temporal de la incomodidad causada por la obsesión.

**Muchas personas saludables pueden aceptar tener algunos de estos síntomas de TOC, tales como revisar la estufa varias veces antes de salir de la casa. Pero se diagnostica el trastorno únicamente cuando dichas actividades consumen cuando menos una hora al día, son muy angustiosas o interfieren con la vida diaria.**

Muchos adultos con este problema de salud reconocen que lo que están haciendo no tiene sentido pero no pueden evitarlo. Sin embargo, muchas personas, especialmente niños con TOC, pueden no comprender que su comportamiento está fuera de lo normal.

El TOC afecta a hombres y a mujeres aproximadamente en igual número y aflige a más o menos 1 de cada 50 personas. Puede aparecer en la niñez, en la adolescencia o en la edad madura pero, como promedio, se detecta en los jóvenes o en los adultos jóvenes. Un tercio de los adultos con TOC experimentaron sus primeros síntomas en la niñez. El curso que sigue este trastorno es variable; los síntomas pueden ir y venir, mitigarse por un tiempo o empeorar progresivamente.

Además, algunas personas con TOC sufren de trastornos alimenticios. También pueden evitar las situaciones en las cuales tengan que enfrentarse a sus obsesiones. O pueden tratar, sin éxito, de usar alcohol o drogas para calmarse.

Si el TOC se agrava seriamente puede interponerse entre una persona y su empleo o evitar que esa persona asuma responsabilidades normales en su casa. La investigación ha dado como resultado medicamentos y tratamientos de comportamiento que pueden beneficiar a las personas con TOC. Una combinación de los dos tratamientos casi siempre ayuda a los pacientes.

La práctica de técnicas de relajación, actividades recreativas y terapia conductual ayudan en gran medida a reducir los síntomas del TOC, dado que este trastorno puede ser una manifestación de altos grados de Ansiedad en la vida personal, laboral o familiar.

Recuerde que el PAE cuenta con un equipo de profesionales especializados en este y otros problemas comunes; juntos podemos encontrar alternativas de solución.