

tratamiento de esta enfermedad. Si la gente con TOC puede vivir un estilo de vida saludable y recibir tratamiento efectivo para cualquier otra condición médica que puedan tener, es muy probable que los síntomas de TOC mejoren.

Recuperación

La recuperación no quiere decir que la enfermedad a entrado en completa remisión. Con el tiempo y lo que para muchos puede ser un largo y difícil proceso, los individuos pueden llegar a términos con su enfermedad aprendiendo primero a aceptarla y luego yendo mas allá.

Esto incluye mecanismos de supervivencia, creyendo en sí mismos como individuos, aprendiendo sus fortalezas así como sus limitaciones, y llegando a entender que ellos tienen la capacidad de encontrar bienestar y placer en sus vidas a pesar de sus enfermedades.

LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE!

¿Como obtener ayuda?

¿No tiene aseguranza? Llame a la oficina de NAMI del sur de Arizona para que lo guíemos a tener acceso a los servicios de salud mental.

Si usted tiene la enfermedad mental:

- ◆ Busque cuidado médico através de un psiquiatra y/o su doctor de cabecera.
- ◆ Encuentre la combinación correcta de tratamiento que funcione para usted, pudiera incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo, etc. * Algunas veces las personas deberán tratar varios diferentes tratamientos o combinación de tratamientos antes de encontrar el que les funcione.
- ◆ Tome el curso de Persona a Persona de NAMI y/o únase al grupo de apoyo de Conexión NAMI.
- ◆ Aprenda de su enfermedad. Entre más conozca, más será capaz de ayudarse así mismo. Empiece con NAMI hoy!

Si usted es un miembro de familia con un ser querido que tiene una enfermedad mental:

- ◆ Cuídese usted mismo.
- ◆ Tome el curso de Familia a Familia de NAMI, únase al grupo de apoyo Familia y Amigos y/o tome NAMI Básicos si su ser querido es un niño o adolescente.
- ◆ Familias, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos pueden tomar el curso de NAMI Frente Interno.
- ◆ Aprenda sobre la enfermedad de su ser querido.

DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED. HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR. HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.

NAMI del Sur de Arizona
6122 E. 22nd St.
Tucson, AZ 85711
520-622-5582
NAMIa@NAMIa.org

LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIa.org



Revisado Junio 2020

TRASTORNO OBSESIVO- COMPULSIVO

Información de educación y apoyo local proveído por:



¿Qué es el Trastorno Obsesivo-Compulsivo?

Las **obsesiones** son pensamientos irracionales e invasivos – ideas o impulsos indeseados que se presentan repetidamente, en la conciencia de una persona. Una persona con este trastorno es invadida por pensamientos inquietantes, que se repiten una y otra vez en su mente, tales como; *“Tengo las manos sucias, me las tengo que lavar”, “Tengo que ir a revisar si no deje la estufa prendida”*. Por un lado, una persona que tiene estos pensamientos, sabe que sus obsesiones son irracionales. Pero, por otro lado, también temen que estos miedos sean reales. El tratar de evadir estos pensamientos, puede causar ansiedad y estrés.

Las **compulsiones** son conductas repetitivas, tales como; lavarse las manos, contar, revisar, acumular y ordenar objetos. Una persona repite estas acciones varias veces durante el día, y al hacerlo, se libera de su ansiedad momentáneamente. Las personas con TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo), sienten que tienen que cumplir con estos rituales compulsivos para evitar que algo malo les pase a ellos o a sus seres queridos.

Este trastorno sucede cuando un individuo sufre de obsesiones y compulsiones por más de una hora al día, de manera que estas comienzan a interferir con su vida diaria. El Instituto Nacional de Salud Mental, estima que más del 2% de la población en Estados Unidos; o alrededor de 1 de cada 40 personas, será diagnosticada con TOC en alguna etapa de sus vidas. Este trastorno es de 2 a 3 veces más común que la esquizofrenia o el trastorno bipolar.

El TOC es comúnmente definido como una “enfermedad de incertidumbre.” La gente que vive con TOC sufre de lo que se llama *duda patológica*, debido a que son incapaces de distinguir entre lo que es real, lo que es probable y lo que tiene pocas probabilidades de suceder.

¿Quién puede padecer de TOC?

Gente de todos los ámbitos de la vida; sin importar educación, antecedentes, edad o cultura; ambos grupos, hombres y mujeres pueden padecer de TOC. Los síntomas comúnmente se presentan en la infancia, adolescencia o temprano en la edad adulta.

La aparición repentina de los síntomas de TOC en edades más avanzadas, amerita una exhaustiva evaluación médica, para asegurarse de que no exista otra enfermedad que este causando estos síntomas.

¿Cuáles son las causas del TOC?

Las personas con TOC con frecuencia pueden explicar “porque” tienen pensamientos obsesivos o “porque” actúan compulsivamente; sin embargo, esos pensamientos y actitud no cesan.

Una gran cantidad de evidencia científica indica que el TOC es el resultado de un desequilibrio químico del cerebro. Por años los profesionales de la salud mental pensaron que el TOC era causado por mala crianza o por defectos de personalidad; esta teoría ha sido refutada en las últimas décadas. Algunas personas que sufren de alguna lesión cerebral, a veces desarrollan TOC, lo cual sugiere que esta es una condición médica.

También se piensa que la genética tiene un rol muy importante en el desarrollo del TOC. Si usted, o uno de sus padres o hermanos, padecen de TOC, hay un 25% de probabilidad que alguno de sus familiares cercanos también padezca esta enfermedad.

El Trastorno Obsesivo-Compulsivo, ha sido vinculado con disfunción de ciertas regiones cerebrales, particularmente los ganglios basales y el lóbulo frontal. La disfunción de estas regiones cerebrales puede provocar movimientos repetitivos y rigidez de pensamiento (obstinación) que afecta a las personas con TOC. Un tratamiento exitoso, con medicamentos o terapia conductual, modifica

la actividad de estas regiones cerebrales, disminuyendo los síntomas del TOC.

Dos sustancias químicas específicas en el cerebro - un neurotransmisor conocido como *serotonina* y la hormona conocida como *vasopresina*- las cuales también han sido estudiadas por científicos, y se ha encontrado un vínculo entre estas y el TOC. Los investigadores creen que el TOC, los trastornos de ansiedad, el síndrome de Tourette y los trastornos alimenticios, tales como anorexia y bulimia; pueden ser provocados por los mismos cambios químicos en el cerebro.

Judith Rapoport M.D, una experta reconocida mundialmente; describe al TOC como, *“algo en el cerebro esta atorado, como un disco rayado.”*

¿Cuáles son los comportamientos típicos de alguien que sufre de TOC?

Las personas que hacen lo siguiente, pueden padecer del TOC:

- ♦ Verifican o revisan las cosas constantemente, hasta docenas de veces antes de que se sientan suficientemente seguros y puedan dejar la casa. *¿Apagué la estufa? ¿Cerré la puerta? ¿Le puse seguro?*
- ♦ Tienen miedo de lastimar a otras personas; *Por ejemplo:* Un joven va manejando y pasa por encima de un bache, el piensa y comienza a temer que atropello a una persona, así que se regresa para revisar si no lastimó a alguien.
- ♦ Se sienten sucios o contaminados; *Por ejemplo:* Una mujer puede tener miedo a tocar a su bebé porque teme contaminarlo e infectarlo con algo grave.
- ♦ Constantemente acomodan y organizan las cosas; *Por ejemplo:* Un niño que no se puede dormir hasta que organiza todos sus zapatos correctamente.
- ♦ Son regidos por los números creyendo que ciertos números representan lo bueno y

otros representan lo malo; *Por ejemplo:* Un universitario puede no ser capaz de enviar un correo hasta que haya contado una secuencia numérica “correcta”, antes de usar la computadora.

- ♦ Se preocupan en exceso por el pecado o blasfemia, de una forma en la que no es normal dentro de los miembros de su comunidad cultural o religiosa; *Por ejemplo:* Una mujer que dice el “Ave María” 30 veces todas las mañanas antes de levantarse, y debido a esto, frecuentemente llega tarde al trabajo.

¿Es el TOC comúnmente reconocido por los profesionales?

El TOC no es comúnmente reconocido por los profesionales y es frecuentemente mal diagnosticado. Mucha gente sufre de trastornos dobles tales como TOC y esquizofrenia, o TOC y trastorno bipolar; pero, la parte TOC de su enfermedad no es diagnosticada o tratada.

En los niños; los padres (maestros y doctores) comúnmente están conscientes de que estos padecen de algún trastorno de ansiedad o depresión, pero no son capaces de identificar el Trastorno Obsesivo-Compulsivo.

¿Puede ser el TOC tratado efectivamente?

El Trastorno Obsesivo-Compulsivo no se mejora por sí mismo, así que es importante buscar un tratamiento adecuado. Aunque los síntomas pueden disminuir de vez en cuando, el TOC es una enfermedad crónica. Afortunadamente, existen tratamientos efectivos que hacen que vivir con TOC sea más fácil.

Los síntomas no se pueden curar simplemente hablando y tratando de que se vayan por sí solos. Los medicamentos y la terapia conductual, afectan la química cerebral, que a su vez afecta el comportamiento.

Los doctores están cada vez más conscientes del papel que juegan el ejercicio regular, el dormir bien y una dieta saludable; en el