



INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE PROBLEMAS FRECUENTES EN SALUD MENTAL

¿OBSESIONES?

Las obsesiones se podrían definir como **ideas, pensamientos, imágenes o impulsos que aparecen de manera involuntaria y persistente**, y que inicialmente la persona vive y experimenta como algo extraño a su pensamiento (egodistónico), como una **invasión de su pensamiento** por parte de estas ideas. Ejemplos de obsesiones serían pensamientos repetitivos y persistentes acerca de determinados objetos o pensar que las personas están contaminadas o sucias y van a transmitirnos la contaminación, imágenes repentinas sobre la posibilidad de hacernos daño o de hacérselo a los demás (aunque sería incapaz de hacerlo) y dudas persistentes acerca de si habré dicho un taco sin darme cuenta, si habré cerrado la puerta de casa, o el gas, o apagado la televisión... Son ideas absurdas y sin sentido que el afectado no puede controlar. Las personas pueden reconocer que sus obsesiones no tienen ningún sentido y la mayoría han intentado resistirse a ellas de algún modo, en algún momento. Sin embargo, tales intentos suelen resultar infructuosos y la persona siente que difícilmente puede deshacerse de ellas.

El trastorno principal donde la presencia de las obsesiones se presenta como la característica fundamental y base de su psicopatología es el denominado trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

Trastorno obsesivo – compulsivo

Es un trastorno que se caracteriza fundamentalmente por la presencia de obsesiones y/o compulsiones recurrentes, que forman parte de la vida de la persona y que le producen un gran sufrimiento y le incapacitan para desarrollar una vida satisfactoria.

Dado que las obsesiones son ideas, pensamientos, imágenes o impulsos que la persona vive como algo extraño a su pensamiento y sin sentido, intentará suprimirlas mediante la realización de las compulsiones.

Las compulsiones son conductas o acciones mentales (lavarse las manos repetidas veces al día, tocar un número determinado de veces un objeto, comprobar reiteradamente las cerraduras, el gas, colocar de una manera determinada la ropa o los utensilios de cocina, contar, rezar, repetir una palabra mentalmente una serie de veces,...) que se efectúan de manera repetitiva y de acuerdo con determinadas reglas como respuesta a una obsesión, se producen por lo general para intentar reducir el malestar que produce la obsesión o para impedir algún daño anticipado (se cree que va a ocurrir algún desastre si no realiza la conducta).

La compulsión o ritual, es precedida por una sensación de "urgencia" compulsiva y en general, como en las obsesiones, se acompaña de un deseo de resistirse a ella. Sin embargo, también como en el caso de las obsesiones, estos intentos no suelen tener éxito.

Este problema puede llegar a ser muy incapacitante interfiriendo seriamente en las distintas áreas de la vida de la persona, afectando en sus relaciones con los demás, en su rendimiento académico o laboral o en sus actividades de ocio y entretenimiento. El sufrimiento emocional de las personas con un trastorno obsesivo-compulsivo es muy elevado ya que reconocen como irracionales sus pensamientos y conductas, que además inundan las actividades más cotidianas de su día a día, y sin embargo no pueden conseguir eliminarlos de sus vidas.

¿Qué tipos existen?

Existen diferentes tipos de TOC en función de la temática de la obsesión y de la compulsión. Lo habitual es la presencia de varios contenidos en la misma persona, bien coexistiendo en el mismo momento de la enfermedad o apareciendo secuencialmente en distintos tiempos de la evolución de la misma. Los más frecuentes son:

TOC de limpieza: las personas que lo padecen sienten un gran temor a que determinados estímulos les provoquen alguna enfermedad o que les contaminen, por lo que necesitan realizar un ritual de limpieza para prevenir la infección.

TOC de comprobación: las personas que lo padecen necesitan realizar varias comprobaciones (si las ventanas y la llave del gas están cerradas, las luces apagadas...), para reducir la ansiedad que les produce el pensar en una consecuencia desastrosa si no lo hacen.

TOC de orden: la persona que lo padece trata de imponer un orden determinado a su entorno con la única intención de reducir la ansiedad que el desorden le provoca.

TOC de repetición: las personas que lo padecen repiten una acción un número de veces determinado para evitar la posibilidad de un desastre futuro (tocar un objeto n veces).

¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento de elección es aquel que combina la utilización de psicofármacos y psicoterapia. El desequilibrio neuroquímico está perfectamente documentado en este tipo de trastorno, de ahí la indicación del tratamiento farmacológico y la buena respuesta clínica al mismo. Pero también es fundamental un trabajo psicoterapéutico con los pacientes para dotarles de conocimientos de la enfermedad y de las estrategias necesarias para deshacerse de sus obsesiones y compulsiones.

Tratamiento farmacológico: el fármaco más estudiado para este trastorno es la clomipramina, aunque también se ha demostrado la eficacia con diferentes inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (fluoxetina, fluvoxamina ...).

Tratamiento psicoterapéutico: es frecuente utilizar las intervenciones cognitivo-conductuales. Para las obsesiones se aplican procedimientos de exposición gradual, que consisten en exponer poco a poco a la persona a todo aquello que le produce ansiedad y malestar. Para el tratamiento de las compulsiones, se intenta trabajar con

técnicas de prevención de respuesta que consisten en impedir que el paciente realice el ritual.

Para más información contacte conmigo a través del formulario de contacto de mi página web.