

TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

El **trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)** es un trastorno de ansiedad caracterizado por pensamientos y temores (obsesiones) no razonables que llevan a la persona a realizar conductas repetitivas (compulsiones). Con el trastorno obsesivo-compulsivo, la persona se da cuenta que sus obsesiones no son razonables, y puede tratar de ignorarlas o detenerlas. Pero eso sólo aumenta la angustia y ansiedad. En última instancia, se siente impulsado a realizar actos compulsivos en un esfuerzo por aliviar sus sentimientos de estrés.

El trastorno obsesivo-compulsivo se centra a menudo en torno a temas tales como el temor de ser contaminados por gérmenes. Para aliviar los temores de contaminación, puede lavarse compulsivamente las manos hasta que estén doloridos y agrietados. A pesar de sus esfuerzos, pensamientos de comportamiento obsesivo-compulsivo siguen regresando. Esto lleva a un comportamiento más ritualista – y un círculo vicioso que es característica de un trastorno obsesivo-compulsivo.

Prevalencia

La prevalencia del trastorno obsesivo-compulsivo es de aproximadamente 2,3%, lo que significa que 3,3 millones de ciudadanos se ven afectados. Ambos sexos son igualmente afectados por este trastorno. Una gran cantidad de personas con TOC tienen algún otro problema psicológico, tales como ADD, depresión, algún tipo de fobia y otros. El trastorno más común que viene junto con el TOC es la depresión, lo que hace que este trastorno difícil de diagnosticar y tratar.

Síntomas

Los síntomas generalmente comienzan gradualmente y tienden a variar en intensidad a lo largo de su vida. Los síntomas por lo general empeoran durante las épocas en que la persona experimenta más estrés.

El TOC se considera una enfermedad de por vida.

Los síntomas del trastorno obsesivo-compulsivos (TOC) incluyen tanto obsesiones y compulsiones.

Síntomas de obsesión

Las obsesiones del TOC son ideas y pensamientos persistentes, que se repiten, imágenes o impulsos que tiene involuntariamente y que parece no tener sentido. Estas obsesiones generalmente se entrometen cuando usted está tratando de pensar o de hacer otras cosas.

Las obsesiones suelen ser relativas a los siguientes temas:

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Miedo a la contaminación o suciedad
- Tener las cosas ordenadas y simétricas
- Impulsos agresivos o horrible
- Imágenes o pensamientos sexuales

Síntomas de compulsión

Las compulsiones del TOC son comportamientos repetitivos que se sienten impulsadas a realizar. Estas conductas repetitivas están destinadas a prevenir o reducir la ansiedad relacionada con sus obsesiones.

Al igual que con las obsesiones, las compulsiones típicamente tienen temas, tales como:

- Lavado y limpieza
- Cálculo
- Exigir garantías
- Realizar la misma acción repetidamente
- Orden

Causas

La causa del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) no se entiende completamente.

Las teorías principales incluyen:

- **Biología.** El TOC puede ser el resultado de cambios en propia química natural de su cuerpo o de las funciones cerebrales. El TOC también puede tener un componente genético, pero los genes específicos aún no se han identificado.
- **Entorno.** El TOC puede provenir de los hábitos relacionados con el comportamiento que aprendió con el tiempo.
- **Nivel insuficiente de serotonina.** Un nivel insuficiente de serotonina, uno de los mensajeros químicos del cerebro, puede contribuir al trastorno obsesivo-compulsivo. Además, las personas con trastorno obsesivo-compulsivo que toman medicamentos que mejoran la acción de la serotonina tienen menos síntomas con frecuencia TOC.

Factores de riesgo

Los factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar o desencadenar el trastorno obsesivo-compulsivo son:

- **La historia familiar.** Tener padres u otros miembros de la familia con la enfermedad puede aumentar su riesgo de desarrollar TOC.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Los acontecimientos vitales estresantes.** Si usted tiende a reaccionar fuertemente a la tensión, el riesgo puede aumentar. Esta reacción puede ser, por alguna razón, disparar los pensamientos intrusivos, los rituales y la angustia emocional característicos del trastorno obsesivo-compulsivo.

Complicaciones

Las complicaciones que el trastorno obsesivo-compulsivo puede causar o ser asociados a incluir:

- Pensamientos y conductas suicidas
- Abuso del alcohol o de sustancias
- Trastornos de ansiedad
- Depresión
- Trastornos de la alimentación
- Dermatitis de contacto en el lavado frecuente de las manos
- Incapacidad para asistir al trabajo o a la escuela
- Relaciones turbulentas
- Baja calidad general de la vida

Cuándo consultar a un profesional de la salud

Hay una diferencia entre ser un perfeccionista y tener el trastorno obsesivo-compulsivo.

El trastorno obsesivo-compulsivo puede ser tan grave y lento que, literalmente, se convierte en incapacidad. La mayoría de los adultos pueden reconocer que sus obsesiones y compulsiones no tienen sentido. Los niños, sin embargo, no pueden entender lo que está mal.

Si las obsesiones y compulsiones afectan a la vida diaria, debe consultarse con el profesional de salud

Prevención

No hay manera segura de prevenir el trastorno obsesivo-compulsivo. Sin embargo, obtener el tratamiento tan pronto como sea posible puede ayudar a prevenir el empeoramiento del TOC.

Tratamiento

El tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo puede ser difícil, y el tratamiento puede no resultar en una cura. Es posible que necesite tratamiento para el resto de su vida. Sin embargo, el tratamiento del TOC puede ayudarle a llevar los síntomas bajo control.

Los dos tratamientos principales para el trastorno obsesivo-compulsivo son la **psicoterapia** y los **medicamentos**.

La mejor opción depende de la situación personal y de las preferencias. A menudo, el tratamiento es más eficaz con una combinación de medicamentos y psicoterapia.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Medicamentos

Ciertos medicamentos psiquiátricos pueden ayudar a controlar las obsesiones y compulsiones del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Por lo general, los antidepresivos pueden ser útiles, ya que pueden ayudar a aumentar los niveles de serotonina, que pueden faltar cuando se tiene TOC.

Los antidepresivos para tratar el TOC son la clomipramina, fluvoxamina, fluoxetina, paroxetina y sertralina.

Elección de un medicamento

En general, el objetivo del tratamiento TOC con medicamentos es para controlar eficazmente los signos y síntomas en la dosis más baja posible. La elección del mejor fármaco depende de la situación individual.

Con el trastorno obsesivo-compulsivo, no es raro tener que probar varios medicamentos antes de encontrar uno que funcione bien para controlar los síntomas. El profesional de la salud también puede recomendar medicamentos que combinan, como los antidepresivos y antipsicóticos, para que sean más eficaces en el control de los síntomas.

La medicación puede ser continuada por uno o dos años antes de que el profesional de la salud trate a disminuir gradualmente la dosis. Si los síntomas vuelven en una dosis más baja, es posible que se deban administrar los fármacos de forma indefinida.

Otras opciones de tratamiento

A veces, los medicamentos y la psicoterapia no son lo suficientemente efectivos para controlar los síntomas del TOC. En casos raros, otras opciones de tratamiento pueden incluir:

- Hospitalización psiquiátrica
- Tratamiento residencial
- Terapia electroconvulsiva (TEC)
- Estimulación magnética transcraneal
- Estimulación cerebral profunda

Complementos alimenticios

5-HTP+Azafrán Complex (Nutrinat Evolution), que incluye, entre otros:

- **5- HTP:** Actúa como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina.
- **Azafrán Safr´ Inside™:** El azafrán ayuda a equilibrar al igual que el 5-HTP los niveles de serotonina, dopamina, noradrenalina y acetilcolina, todos cruciales para mantener un estado de ánimo saludable.
- **Magnesio:** Funciona como un equilibrador de estado de ánimo y reduce los síntomas de la manía. También promueve el buen dormir. De hecho, la

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

deficiencia de magnesio a menudo conduce a insomnio y la ansiedad. Los niveles de magnesio se agotan de forma natural durante los períodos de estrés y trabajo duro.

- **Vitamina B6** que combate la irritabilidad.

Griffonia (MGD): La griffonia es rica en 5-HTP, aminoácido que actúa como la conexión entre la serotonina en el cerebro y el triptófano. Las dietas deficientes en nutrientes, una falta de sueño adecuado y el estrés son algunos de los factores que afectan a los niveles de serotonina del cerebro. El 5-HTP ayuda a elevar los niveles de serotonina, la cual reduce los síntomas de ansiedad. Su conversión en serotonina requiere el cofactor vitamina B6, que se incluye en esta fórmula.

Calm Active (Nutrinat Evolution): El GABA es un neurotransmisor clave involucrado en la respuesta normal frente al estrés. Además suministra otros nutrientes que favorecen la relajación como glicina y vitaminas B como niacinamida, ácido pantoténico y vitamina B6.

Tranquil® (HealthAid) que contiene:

- **Hierba de San Juan (Hipérico)**, es una hierba muy conocida y utilizada para el tratamiento de diferentes problemas psicológicos. Aunque se usa principalmente para el tratamiento de la depresión, es muy útil en los trastornos de ansiedad. Gracias a componentes como hipericina e hiperforina aumenta el nivel de serotonina y reduce el nivel de ciertos neuropéptidos que se encarga de desarrollar problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.
- **Valeriana y Pasiflora** son plantas utilizadas para el tratamiento de trastornos obsesivos, depresión e insomnio. Sus propiedades sedantes y relajantes ayudan a estabilizar el estado de ánimo y pueden ser útiles para los pacientes que sufren cuadros o episodios de pensamientos obsesivos.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution): Son importantes para aumentar el nivel de serotonina, la cual ayuda en el manejo de los síntomas del TOC. Además, son importantes por su aporte de:

- **Inositol, o Vitamina B8**, aumenta la sensibilidad a la serotonina en el organismo. Además, es capaz de cruzar la barrera hematoencefálica, puede activar los receptores gabaérgicos en el cerebro y proporcionar alivio frente a reacciones de estrés.
- **Colina**, precursor de la acetilcolina, es el neurotransmisor clave para el razonamiento, la memoria y el enfoque. La combinación con inositol ha demostrado mejorar dramáticamente la sensación de calma y la claridad mental.
- **Vitamina C** en altas dosis proporciona un efecto sedante para reducir la ansiedad. La vitamina C tiene un impacto en las funciones de las glándulas suprarrenales, que desempeña un papel en la respuesta al estrés. La ingesta

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

conjunta de vitamina C con bioflavonoides, que protegen el organismo contra los radicales libres, también puede mejorar los síntomas del TOC.