

¿Cómo saber si tengo Trastorno Obsesivo-Compulsivo?



Repasamos brevemente las características definitorias de este trastorno.

¿Te ha pasado que alguna vez regresas en reiteradas ocasiones a ver si la puerta de la casa está bien cerrada, ordenas por tamaño y color todo lo que encuentras a tu alrededor o te lavas las manos con mucha frecuencia? Bueno, **estos son algunos posibles comportamientos en personas con trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)**. Pero... ¡que no cunda el pánico! A continuación veremos en qué consiste este peculiar trastorno y repasaremos algunas ayudas para saber si lo padeces o no.

Criterios diagnósticos básicos del

TOC

Para que una persona sea diagnosticada con TOC tiene que cumplir algunos criterios revisados por el profesional de la salud. El primero es que debe presentar obsesión, compulsión o ambas. Pero... ¿qué es una obsesión y qué es una compulsión?

Las obsesiones son **pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes que se caracterizan por ser intrusivas** y no deseadas. Esto causa en la persona ansiedad y malestar. Deben ser egodistónicas, es decir, ir en contra de la personalidad de uno.

Por ejemplo, le pasa a una persona caracterizada por ser tranquila, amable y empática que tenga pensamientos intrusivos de hacerle daño a alguien. Las compulsiones son comportamientos y/o actos mentales repetitivos realizados con el fin de prevenir o disminuir la ansiedad y el malestar causado por las obsesiones. Al realizarlo se consigue un alivio, y cuando no se realiza aumenta la ansiedad.

Las obsesiones y/o compulsiones **requieren de mucho tiempo y pueden causar malestar clínico** o deterioro en diversos ámbitos en los que esta inmersa la persona (trabajo, estudio, familia). Hay que tener mucho cuidado de no confundir sus síntomas con efectos secundarios de fármacos, enfermedad u otros trastornos. El inicio de este trastorno es más común en la edad adulta y es más frecuente en mujeres.

Grados de introspección

Hay diversos grados de introspección en el TOC. Es decir, el grado en que las personas creen que lo que ocurre en sus pensamientos intrusivos pasará si no se realiza determinado comportamiento repetitivo. La persona creerá que es probable que se manifiesten los pensamientos intrusivos (obsesión) si no hace el comportamiento iterativo (compulsión).

Por ejemplo, la persona que pone cerradura a todas las puertas y ventanas y va a verificar en muchas ocasiones que estén bien puestas, dado que cree que si no hace eso podría morir. **Esos comportamientos se convierten en rituales constantes**, dado que se tiene la sensación de que en caso de no realizar estos actos, la obsesión pasará a ser una realidad material.

Lo que debes saber

¡Ahora ya puedes respirar tranquilo! O no. Ya tienes toda la información básica para intuir si tus comportamientos repetitivos son o no un TOC.

Si realizas o has realizado conductas reiteradas puedes hacer el ejercicio de **analizar el objetivo de dichos comportamientos**. Esa es la clave para aclarar tu duda de si tienes o no un TOC. Revisar mucho la puerta para asegurarse que está cerrada, caminar siempre del lado izquierdo, acomodar en todo momento las gafas, morderse los labios a cada rato, organizar los objetos por tamaño y color o lavarte las manos con frecuencia... son comportamientos que por sí solos no dicen mucho. Es esencial identificar si estos actos buscan o tienen el objetivo de erradicar o disminuir alguna obsesión.

También hay que estar pendientes de no confundir con rasgos de la personalidad obsesiva-compulsiva o con síntomas del trastorno de la personalidad obsesiva-compulsiva, que son temas para otro artículo.

Debido a la efectividad de tratar el TOC cuando está apenas surgiendo, **es importante que acudas a un profesional de la salud mental** si observas algún tipo de pensamiento intrusivo y/o comportamiento o acto mental repetitivo, dado que solo de esta forma se podrá realizar el diagnóstico definitivo.

Fuente: psicologiaymente.