



Superando EL TOC

**UNA GUÍA PARA
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

★ OCD Chicago ★



Creo que tal vez tenga TOC.



Mi mente está llena de miedos y pensamientos extraños que los demás no tienen y tengo que hacer ciertas cosas una y otra vez.

Sé que no tiene sentido, pero no sé cómo parar. Me siento fatal, estoy desperdiciando mi tiempo y energía y todo esto está afectando mi rendimiento escolar y mi vida social.

Lo que quiero saber es:

- ❁ ¿Padezco del TOC?
- ❁ ¿Me estoy volviendo loco?
- ❁ ¿Me sentiré mejor alguna vez ?
- ❁ ¿Qué debo hacer?
- ❁ ¿Dónde debo empezar?

En primer lugar, no te estás volviendo loco. El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) es una enfermedad común que tiene una causa neurobiológica.

No tienes por qué avergonzarte.

En segundo lugar, si realmente tienes TOC, hay tratamiento efectivo disponible que te puede ayudar a volver a controlar tus pensamientos y acciones. Con el tratamiento adecuado, puedes sentirte mejor y hacer lo que quieras con tu vida.

Respira profundamente.

**Vamos a ir
paso a paso.**



No Estás Solo

Esta guía fue creada por personas que:

- *Tienen TOC y se mejoraron a través de un tratamiento*
- *Tienen un ser querido con TOC*
- *Tratan el TOC profesionalmente.*

Hemos estado en tu lugar. Sabemos que puede ser atemorizante. Pero también sabemos que hay esperanza.

Puedes sentir que eres la única persona que se enfrenta a esta enfermedad, que otras personas no tienen estos pensamientos ni hacen estas cosas. Pero eso no es verdad. El TOC es una enfermedad común que afecta a millones de personas. Tienes muy buena compañía, uno de cada 40 adultos y uno de cada 100 niños tienen TOC.

Esto quiere decir que si hay 10.000 estudiantes en tu campus, aproximadamente 250 tienen TOC, sin contar al profesorado y al personal que pueda padecer este trastorno.

El TOC puede tocar a cualquiera, hombres o mujeres, jóvenes o viejos. Afecta a personas de todas las razas, culturas, religiones y grupos socioeconómicos. No importa quién eres y durante cuánto tiempo lo has tenido. Puedes mejorarte si recibes el tratamiento adecuado.

Esta guía está diseñada para responder a tus preguntas sobre el TOC, brindarte recursos donde puedes recibir tratamiento apropiado y para hacerte saber que no estás solo.


Si hay 10.000 estudiantes en tu campus, aproximadamente 250 tienen TOC, sin contar los docentes y el personal



знания

ТОС
101

¿Qué es el TOC?

El TOC es una enfermedad. Es un trastorno neurobiológico que interfiere con la forma en que funciona el cerebro y aparece en los encefalogramas.

Cuando tienes TOC, parece como si tu cerebro se atasca, y experimentas niveles de ansiedad muy altos. Tienes un pensamiento o presión perturbadora y no sabes cómo desecharla. Todas las formas de TOC, y hay muchas, involucran:

- **Obsesiones** – miedos, dudas, preocupaciones y/o pensamientos no deseados y perturbadores, y
- **Compulsiones** – comportamientos repetitivos (físicos o mentales) que tienen la intención de aliviar las obsesiones pero que terminan por reforzarlas y empeorar el TOC.

Se diagnostica TOC cuando las obsesiones y compulsiones causan sufrimiento significativo, y consumen tiempo (más de una hora al día) e interfieren con la habilidad de la persona para funcionar cada día.

La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) le enseña a las personas con TOC cómo romper el ciclo vicioso de los pensamientos obsesivos seguidos del comportamiento compulsivo. Ayuda al cerebro a funcionar más normalmente, y ese cambio se puede observar en los encefalogramas también.

Muchas personas con TOC no saben que tienen una enfermedad tratable y, por lo tanto, no piden ayuda. Otras se sienten demasiado avergonzadas para buscar tratamiento. Si tienes TOC, no tienes porque sentirte avergonzado. No es culpa de nadie que tengas TOC, no es ni tu culpa ni la de nadie más. No permitas que el miedo te impida recibir el tratamiento que necesitas.

¿Qué causa el TOC?

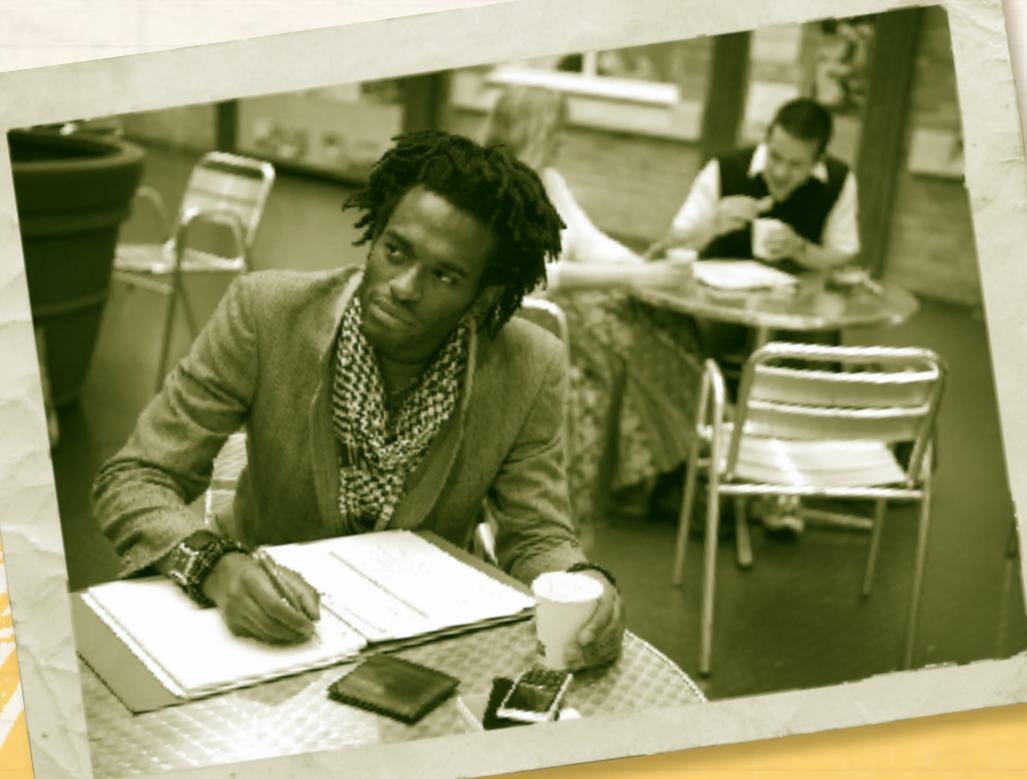
Los científicos no saben todavía qué causa exactamente el TOC, pero parece ser en parte genético. Afortunadamente, no necesitas saber por qué lo tienes para poder mejorarte.

La investigación sugiere que los pensamientos y sentimientos repetitivos y desagradables asociados con el TOC pueden estar causados por un problema de comunicación entre distintas áreas del cerebro. También pueden estar involucradas ciertas sustancias químicas del cerebro como la serotonina. Si bien la naturaleza exacta de estos problemas biológicos no está clara todavía, se están realizando muchas investigaciones para encontrar respuestas.

El cerebro de todas las personas produce pensamientos al azar y extraños. La mayoría de las personas simplemente los descartan y continúan con sus vidas, pero se “atascan” en los cerebros de las personas con TOC. Estos pensamientos al azar son como el correo publicitario del cerebro. La mayoría de las personas tiene un filtro para el correo que recibe y puede fácilmente ignorar el correo propagandístico que les llega. Pero padecer del TOC no tratado es como tener un filtro para clasificar la correspondencia que ha dejado de funcionar, la correspondencia publicitaria sigue llegando y no puedes hacer nada para detenerla. Pronto, la correspondencia publicitaria ampliamente supera en número a la correspondencia deseada y te sientes abrumado.

—●—

Tener TOC es como tener un filtro para clasificar la correspondencia que ha dejado de funcionar, la correspondencia chatarra sigue llegando y no puedes hacer nada para detenerla.



❧ KYLE ❧

Mi mente estaba llena de pensamientos desagradables y aterradoras, no quería tener estos pensamientos pero no podía evitarlo. Sentí miedo de contárselo a alguien durante mucho tiempo, pero finalmente logré confiar en un terapeuta del centro de salud estudiantil. Él dijo que se trata de una forma de TOC común llamada “pensamientos intrusos”, y que él ha tratado a otros estudiantes con este trastorno.

¿Cuáles son los síntomas comunes?

Hay una gama amplia de síntomas de TOC; algunas personas solo tienen uno, mientras que otras luchan con obsesiones y compulsiones múltiples. Las personas con TOC tienden a:

- Limpiar y desinfectar durante horas
- Hacer las cosas una y otra vez en una forma específica y/o hasta que “se sienta que esta bien”
- Perder el tiempo leyendo, escribiendo y revisando repetidamente mientras estudian o se presentan a exámenes
- Revisar las cosas una y otra vez para que nada “malo” pase
- Preocuparse constantemente de que podrían hacerse daño a ellos mismos o a alguien más
- Piden aprobación repetidamente a sus amigos, familiares o profesores
- Cuentan y vuelven a contar
- Dudan si hicieron algo correctamente o si llegaron a hacerlo
- Dudan si fueron totalmente honestos o si hicieron trampa sin darse cuenta
- Practican ritos religiosos o rezan en forma repetitiva y ansiosa
- Evitan lugares, personas y cosas que sienten que de alguna manera son “malos”
- Se ven plagados por el perfeccionismo y quieren que sus pensamientos y acciones no tengan defecto alguno
- Guardan periódicos, envoltorios, correspondencia vieja y otros objetos inútiles
- Tratan de saber o recordarlo todo.

Si bien hay muchos síntomas comunes, cada persona es diferente y el TOC virtualmente puede tomar cualquier forma. Tu puedes tener TOC aun cuando tu síntoma no aparezca en esta lista.

¿Cómo sé si tengo TOC o algo más, como Trastorno por Déficit de Atención o depresión?

Un terapeuta debidamente formado, te diremos cómo encontrar uno más adelante en esta guía -, puede diagnosticar TOC y trastornos relacionados, como el trastorno de atención deficitaria (ADD, por su sigla en inglés), ansiedad y depresión. Algunas personas tienen más de un diagnóstico. De ser necesario, tu terapeuta también te podrá informar acerca de opciones de tratamiento para los otros trastornos, si fuera necesario.

Puedes hacer las pruebas de autodiagnóstico que hay disponibles en línea:

- Para TOC, visita **www.ocdchicago.org** Escribe “self-test” (“autoprueba”) en el cuadro de búsqueda.
- Para un variedad de trastornos, visita **www.ulifeline.org** y haz click en el botón “Self E-evaluator” (“AutoEvaluador”) en la página principal.

Una prueba de internet no puede tomar el lugar de un terapeuta, pero te puede dar información sobre tus síntomas y puede ayudarte a decidirte a buscar ayuda profesional.



» LAUREN «

Antes de recibir TCC, estaba obsesionada con rellenar esos pequeños círculos de forma perfecta cada vez que me presentaba a un examen. Tardaba una eternidad en completar los círculos. A veces, no lograba pasar de escribir mi nombre y responder las primeras preguntas antes de que se me terminara el tiempo. Sabía la materia, pero mi TOC hacía que fracasara en mis clases. Mis padres y profesores no sabían qué me estaba pasando, y yo tampoco.

Cuando finalmente hablé con un consejero, aprendí sobre el TOC y recibí tratamiento.

¿Todos tenemos un poquito de TOC? La gente dice cosas como “¡Soy muy obsesivo-compulsivo sobre esas cosas!”

Se ha vuelto común que la gente hable informalmente e incluso bromea sobre tener TOC. Pero el verdadero TOC causa un sufrimiento bastante serio. Se diagnostica cuando las obsesiones y compulsiones son tan severas que consumen mucho tiempo (más de una hora al día), causan sufrimiento, e interfieren con el trabajo, la escuela o las relaciones sociales o de pareja.

Aun cuando tus síntomas parezcan ser leves o pienses que puedes manejarlos, el recibir tratamiento te ayudará a evaluar cómo están afectando tu vida. Además, el TOC suele cambiar con el tiempo y puede empeorar o cambiar de forma. (Por ejemplo, puedes tener ciertos síntomas ahora pero otros muy distintos pueden emerger luego en tu vida.) Recibir el tratamiento adecuado ahora puede ayudarte a mantenerlo bajo control más adelante.

Es desafortunado que el término “TOC” haya pasado a ser jerga. El verdadero TOC no se refiere a los adictos al trabajo, a los fanáticos o acosadores obsesionados, a los jugadores, compradores o mentirosos compulsivos o a las personas con fobias como el miedo a volar. Las personas con estos otros problemas pueden tener trastornos tratables, pero no tienen TOC.

Mi mamá es fanática de la limpieza. ¿Tiene el TOC?

Puede que tenga otro trastorno que a menudo se confunde con el TOC, se llama trastorno de personalidad obsesiva compulsiva (OCPD por su sigla en inglés). Los nombres son obviamente similares y algunos síntomas pueden parecer los mismos en su apariencia, pero estos trastornos son muy distintos. El TOC es un trastorno de ansiedad mientras que el OCPD es un trastorno de personalidad.

Las personas con OCPD generalmente se preocupan por el orden, el perfeccionismo y el control en casi todos los aspectos de sus vidas. Una persona a la que le gusta mantener su dormitorio y coche perfectamente limpios es un ejemplo. Los síntomas de OCPD tienden a frustrar a los demás pero no a la persona con el trastorno; ven sus pensamientos y comportamientos como algo deseable y usualmente no tienen interés en cambiarlos.

En contraste, las personas con TOC suelen tener obsesiones y compulsiones específicas, y sufren por sus pensamientos y comportamientos. Una persona que se lava las manos 25 veces al día porque tiene miedo aterrador a los gérmenes es un ejemplo.



El verdadero TOC se diagnostica cuando las obsesiones y compulsiones son tan severas que consumen mucho tiempo (más de una hora al día), causan sufrimiento, e interfieren con el trabajo, la escuela o las relaciones interpersonales.

¿Por qué me está pasando esto ahora?

El TOC tiende a aparecer bien en la niñez o en los adultos jóvenes, es por esto, que muchas personas tienen sus primeros síntomas mientras están en la universidad. A algunos, el TOC los coge de sorpresa. En otros casos, los que padecían de un TOC leve cuando eran más jóvenes ven como sus síntomas empeoran mientras están en la universidad.

El estrés no causa el TOC y el manejo del estrés no lo puede curar. Pero un aumento del estrés puede hacer que los síntomas empeoren, y la universidad, como ya sabes, viene acompañada de toda clase de estrés al cual no estas acostumbrado: presiones académicas, más independencia y responsabilidades nuevas, vivir con personas que no conoces, e ideas y tentaciones nuevas. Y todo este estrés te llega mientras estás viviendo lejos de tu familia.

Otro factor que influye en el momento en que aparecen los primeros síntomas del TOC o cuando empeora, es que los estudiantes universitarios a menudo descuidan su salud física. Es muy probable que no comas una dieta balanceada o que no duermas lo suficiente o que no hagas el suficiente ejercicio, y puede que tomes demasiada cafeína. Algunas personas usan el alcohol u otras sustancias para sentirse mejor o para olvidar sus problemas (lo que se conoce como “automedicación”) cuando tienen síntomas de ansiedad. El descuidar tu salud hace que empeore cualquier enfermedad, y el TOC no es una excepción.



MANJEET

Estudio bioquímica, y cada vez que trabajaba en el laboratorio, sentía terror de dejar rastros de sustancias químicas que pudieran dañar a alguien. Llamaba a la oficina de manejo de riesgos una y otra vez, a veces para advertirles y otras veces para que me reafirmaran. Por suerte para mí, alguien de esa oficina sugirió que visitara el centro de consejería, donde me diagnosticaron con el TOC. Una vez que supe lo que me estaba sucediendo, pude recibir la clase adecuada de ayuda.

Cuando me preocupo, cuando tengo una “obsesión”, el llevar a cabo mis compulsiones me hace sentir mejor. ¿Por qué no debo hacerlas?

Las investigaciones demuestran que el llevar a cabo las compulsiones en realidad hace que las obsesiones vuelvan con más fuerza. Las compulsiones pueden proporcionarte alivio temporal, pero a la larga, refuerzan los pensamientos obsesivos. A continuación vemos un ejemplo:

Sarah se preocupa obsesivamente de que su madre va a morir en un accidente a menos que ella evite usar el número cuatro, - esa es la obsesión. Cada vez que se encuentra con el número cuatro, lo esquiva, esa es la compulsión. Para el desayuno en el comedor, le sirven a Sarah cuatro tortas. Tira una a la basura o toda la comida y, por un momento, se siente mejor.

Luego va a su primera clase, donde le dan una tarea que consiste de cuatro partes; decide terminar solo tres partes. Esa noche, tres de las amigas de Sarah la invitan a ir al cine; ella decide no ir porque con ella serían cuatro personas en el grupo.

En este ejemplo, cada vez que Sarah compulsivamente evita el número cuatro refuerza la obsesión sobre la muerte de su madre. Sabe que no tiene sentido, pero pronto su TOC comienza a llenar las horas del día, haciendo imposible que pueda funcionar.

Si tratas de resistir el impulso de llevar a cabo una compulsión por tu propia cuenta, puede causarte mucha ansiedad. Un tratamiento llamado Terapia Cognitiva Conductual (TCC) te enseña cómo manejar tu ansiedad y gradualmente parar la conducta compulsiva.

¿Por qué una persona con TOC no puede simplemente parar?

El TOC es una enfermedad, no un defecto o una señal de debilidad. No puede superarse simplemente con fuerza de voluntad. Un Terapeuta Cognitivo Conductual usa técnicas específicas para ayudar a una persona que padezca el TOC:

- reevaluar y responder a los pensamientos no deseados de forma distinta y
- gradualmente demorar y con el tiempo detener las conductas compulsivas.

Muy pocas personas con TOC pueden aprender a manejar el trastorno por sí mismas, no importa cuán fuerte sea su carácter. En realidad, se requiere de mucho carácter para admitir que necesitas ayuda.



El TOC es una enfermedad, no un defecto de la personalidad ni una señal



—  —

Cómo Conseguir Ayuda

¿Y si no recibo tratamiento para mi TOC?

Las obsesiones pueden interferir con tu forma de pensar. Si no se tratan, estos pensamientos recurrentes pueden afectar tu capacidad de concentración e interferir con tu memoria a corto plazo.

Las compulsiones gastan tiempo y energía valiosa. Suelen hacer que te concentres en detalles y asuntos no importantes o que no existen, en lugar de considerar el lo verdaderamente importante.

Muchas personas con TOC leve a moderado simplemente viven con él, son infelices pero de alguna manera logran convivir con el trastorno. Si no se tratan, es probable que los síntomas empeoren y consuman cada vez más y más tiempo y energía, dejando cada vez menos tiempo para el estudio, el trabajo y la vida social. Los estudiantes con TOC que no reciben tratamiento corren el riesgo de:

- Aislarse socialmente
- Fracasar académicamente
- Agotamiento físico y emocional
- Postergar las tareas y tener lentitud patológica
- Desarrollo de trastornos secundarios, como la depresión o el abuso de sustancias.

En casos extremos, las personas con TOC que no reciben tratamiento pueden convertirse en discapacitados, sin poder salir de su casa e incluso sentir ganas de suicidarse.

La buena noticia es que la terapia idónea puede cambiarte la vida.

• KEISHA •

Comencé a evitar lugares donde me sentía abrumada por mis dudas. No podía asistir a clases en ciertos edificios ni visitar amigos en ciertas residencias de estudiantes.

El mundo se me empezó a cerrar porque relacioné más y más lugares con mis obsesiones. Sabía que no tenía sentido pero mi ansiedad era demoledora.

En apariencia, me veía bien, pero mi TOC me estaba haciendo infeliz en mi interior. Gracias a la TCC, eso ya queda en el pasado.



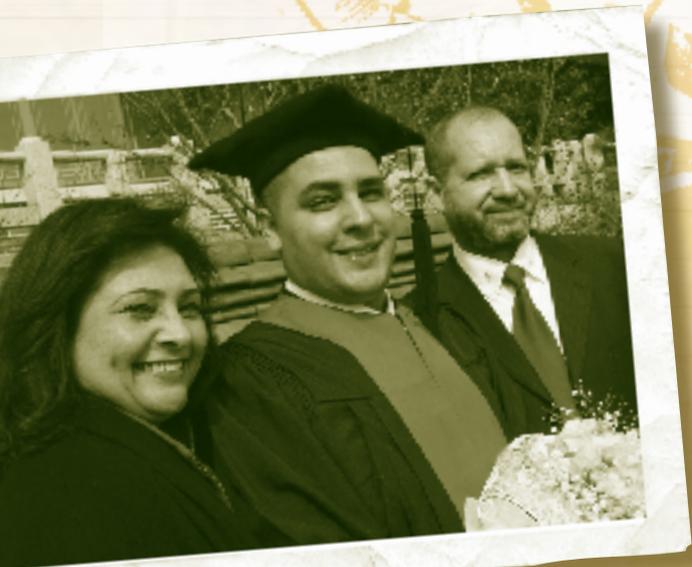
¿Dónde puedo ir para recibir ayuda? ¿Qué clase de tratamiento necesito?

Comienza con el centro de consejería de tu escuela. Haz una cita hoy. Dile a un consejero que crees que tienes TOC y que quieres ver a un Terapeuta Cognitivo Conductual. Muéstrales esta guía.

—  —
Algunos estudios muestran que más del 85% de las personas que completan un curso de TCC experimentan una reducción significativa de sus síntomas

La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) es el tratamiento preferido para el TOC. Su éxito está demostrado por las investigaciones científicas y está recomendada por instituciones reconocidas nacionalmente como la Clínica Mayo y la Escuela de Medicina de Harvard. Algunos estudios muestran que más del 85% de las personas que completan un curso de TCC experimentan una reducción significativa de los síntomas del TOC.

Para muchos, la TCC por sí sola es altamente efectiva en el tratamiento del TOC. Algunas personas necesitan TCC y medicación. El uso de medicamentos varía de persona a persona, a veces se usa solo temporalmente hasta que la persona aprende a través de las sesiones de terapia a manejar sus síntomas, o se puede recetar a largo plazo. Un terapeuta bien formado te ayudará a determinar qué es lo correcto para ti.



...{ **MIGUEL** }...

Los exámenes generaban una gran ansiedad en mí. Tenía que escribir ciertas palabras una y otra vez hasta que se veían perfectamente bien, a veces borraba tanto que hacía agujeros en los libros azules. Llegó un punto en el que casi nunca terminaba de responder a las preguntas de ensayo y mis calificaciones bajaron alarmantemente. Fue un gran alivio descubrir que este problema tenía un nombre y que se podía tratar.

GRACE

Yo tenía mi propio cuarto de baño, pero en la escuela tenía que compartir uno con otras tres personas. Me obsesioné con el pensamiento de que sus gérmenes se pasaran a mis toallas y otros objetos. Compraba galones de almidón y pasaba tanto tiempo lavando todo que esto interfería con mis estudios y mi vida social, incluso con mi sueño. Afortunadamente, alguien en el centro de salud estudiantil me refirió a un Terapeuta Cognitivo Conductual. Me metí en un grupo de terapia y gradualmente tomé control de mis miedos.



Si el TOC es una enfermedad, ¿por qué no puedo tomar medicación solamente?

Los medicamentos pueden calmar las obsesiones y compulsiones y pueden ayudarte con la depresión que puedes estar sintiendo pero no pueden enseñarte a manejar los síntomas. Necesitas la TCC para aprender eso. Además, muchos expertos creen que la TCC suele hacer efecto más rápido que la medicación, lo que quiere decir que te puedes aliviar más pronto. Dependiendo de tu situación, una combinación de ambas puede ser lo mejor.

Una vez que hayas completado la TCC, tendrás las herramientas que necesitas para manejar tu TOC de forma permanente. Cuando las personas que solo han estado tomando medicamentos dejan de tomarlos, su índice de reincidencia es más alto que el de las personas que recibieron solo la TCC.

Si vas a tomar medicación, es importante que trabajes con un psiquiatra con experiencia en recetar medicamentos para el TOC. Él o ella pueden evaluar la efectividad de distintos medicamentos y hablar contigo sobre posibles efectos secundarios. Si en algún momento necesitas dejar de tomar el medicamento, el doctor puede proporcionarte instrucciones para reducir la dosis. La medicación para el TOC nunca debe dejarse de tomar de forma abrupta.

¿Qué es lo que hace un Terapeuta Cognitivo Conductual exactamente? ¿Qué puedo esperar que suceda?

En primer lugar, el terapeuta probablemente usará un cuestionario especial sobre obsesiones y compulsiones, la mayoría usa la Escala de Obsesiones - Compulsiones de Yale-Brown, para determinar si tienes TOC, y de ser así, qué clase.

Te pedirá que ordenes tus síntomas según su grado de severidad, desde los más angustiantes a los que menos te molestan. Comenzando con los síntomas que te causan menos ansiedad, tu terapeuta entonces diseñará ejercicios o “exposiciones” que te pongan en situaciones que disparan tus obsesiones y te retara a que retrases tu respuesta compulsiva durante un breve período. Este tipo de TCC se llama “exposición y prevención de respuesta” (ERP por su sigla en inglés).

A medida que te sientas mas seguro y veas que nada malo sucede con las exposiciones, las demoras en llevar a cabo la respuesta compulsiva se hacen cada vez más largas y gradualmente subes en la lista y trabajas con los síntomas más difíciles. A continuación sigue un ejemplo:

Josh está obsesionado constantemente con los gérmenes. Le dice a su terapeuta que tocar con un dedo la fuente de agua en su residencia estudiantil dispararía un nivel de ansiedad bajo y que abrir o cerrar una canilla mojada en el baño del comedor estudiantil le causaría un nivel de ansiedad alto. En ambos casos, la compulsión de Josh es lavarse las manos en forma excesiva.

Su terapeuta diseña una exposición en la que Josh comienza por tocar la fuente de agua con un dedo y luego espera 30 segundos para lavarse las manos. Se repite la exposición, y Josh espera dos minutos para lavarse las manos, y así sucesivamente, prolongando cada vez más los tiempos de espera hasta que finalmente, Josh no se lava las manos. La siguiente exposición consiste en poner toda la mano en la fuente de agua. A partir de allí, siguen con el baño, donde Josh comienza por tocar la canilla con un dedo, etc.

Todo el proceso se desarrolla durante cierto período, y el terapeuta solo pasa a la siguiente exposición más difícil cuando Josh ve que la ansiedad de la exposición anterior ha disminuido o desaparecido.

Los terapeutas cognitivo conductuales también usan una técnica llamada terapia cognitiva, ya sea conjuntamente con la TCC o después, para ayudarte a aprender a identificar y modificar patrones de pensamiento que causan ansiedad, angustia y comportamientos negativos. Estos patrones pueden incluir perfeccionismo, pensamiento catastrófico o la tendencia a sobrevalorar el peligro.

Puedes esperar que te pongan deberes para hacer entre las sesiones. Es extremadamente importante hacer estos ejercicios y llevar un registro de los mismos según las instrucciones de tu terapeuta porque no hacer la tarea de ERP puede retrasar tu recuperación. Tu terapeuta también te dará herramientas para ayudarte a manejar situaciones del día a día.

La TCC suena difícil. ¿Y si tengo demasiado miedo para probarla?

Sí requiere trabajo fuerte pero ¡vale la pena totalmente! Aprender a manejar el TOC puede ser desafiante, del mismo modo que sucede al alcanzar muchos objetivos significativos en la vida. Pero las personas que buscan el tratamiento adecuado y lo completan encuentran que los beneficios superan ampliamente el esfuerzo. Solo imagina cómo te sentirías si te aliviaras de los síntomas de tu TOC. El mantener esa visión en tu mente te recordará que hay una recompensa maravillosa por el trabajo fuerte. .

El tratamiento provoca ansiedad, pero un terapeuta calificado te ayudará desde el principio del tratamiento hasta el final para que puedas aprender a manejar tu ansiedad. Para prepararte mentalmente para el tratamiento, es mejor eliminar todo el estrés posible de tu vida, alimentarte bien y descansar lo suficiente, y conseguir el apoyo de tu familia y de tus amigos. Si tu tratamiento incluye ejercicios de EPR que necesitas hacer en tu dormitorio, es importante que se lo hagas saber a tu compañero de cuarto para que él o ella comprenda cualquier comportamiento que se vea extraño.

Para tener éxito en tu TCC, necesitas:

- Asistir a todas las sesiones de terapia
- Ser completamente abierto y honesto con tu terapeuta
- Hacer tus deberes de terapia
- Informar a tu terapeuta sobre tu progreso.

Incluso cuando sea difícil, necesitas continuar para conseguir el alivio que mereces.


Imagina cómo te sentirías si te aliviaras de los síntomas del TOC. El mantener esa visión en tu mente te recordará que hay una recompensa maravillosa por el trabajo arduo.

¿Cuánto tiempo voy a tardar en sentirme mejor con la TCC?

Cada situación es distinta, pero muchas personas comienzan a sentir alivio de sus síntomas de TOC en tan solo tres semanas y se sienten sustancialmente aliviados en unos pocos meses.

El centro de consejería estudiantil de mi escuela no pudo ayudarme, no tratan el TOC. ¿Qué debo hacer?

Entonces consulta en el centro de salud estudiantil. Desafortunadamente, algunos doctores y enfermeras no tienen mucha competencia con el TOC y no conocen la TCC, y muchos trabajadores sociales y psicólogos no tienen formación especializada sobre cómo tratar este trastorno. (Los psiquiatras rara vez hacen TCC.) Es por esto que necesitas educarte sobre este trastorno para asegurarte de recibir el tratamiento adecuado.

No te conformes con la terapia tradicional de conversación. Si bien puede ayudarte con temas relacionados como la depresión, la terapia de conversación no es efectiva en el tratamiento del TOC.

Si el centro de salud no puede proporcionar el tratamiento apropiado, busca un Terapeuta Cognitivo Conductual que tenga consulta privada cerca de tu escuela que tenga experiencia en el tratamiento de personas con TOC usando TCC. Para recibir una lista de proveedores de tratamiento en el área de Chicago, puedes solicitar un paquete de información en línea en **www.ocdchicago.org** o llama al 773.880.1635. Para recibir información sobre proveedores de tratamiento en otras áreas, visita el sitio web de la Fundación Internacional de TOC (International OCD Foundation): **www.ocfoundation.org**.

Mi universidad ofrece consejería pero con un límite de visitas. ¿Qué opciones tengo?

El tiempo usual de tratamiento para la TCC es entre ocho y 12 sesiones semanales, aunque muchas personas requieren visitas más frecuentes. También puede que necesites sesiones de seguimiento o “mantenimiento” más adelante si tus síntomas regresan o cambian, eso es normal.

Si tu centro de consejería no ofrece suficientes sesiones para que puedas aprender a manejar tu TOC, necesitarás trabajar con un terapeuta con formación adecuada fuera del campus.



Mi escuela no ofrece TCC y no hay nadie cerca que la ofrezca. ¿Qué debo hacer?

¡No te des por vencido! Si el TOC está interfiriendo con tu vida, puede valer la pena viajar hasta el lugar donde puedas recibir el tratamiento apropiado. Ve la contraportada posterior de esta guía para obtener información sobre cómo encontrar un terapeuta adecuado.

- Mientras buscas un terapeuta, aprende más sobre el TOC y tus propios síntomas.
- Manten un registro de tus síntomas. Lleva contigo un cuaderno pequeño y escribe la hora, el lugar e intensidad de cualquier pensamiento obsesivo y conductas compulsivas.
- Lee sobre el TOC, comenzando con esta guía. Para aprender más, descarga una copia gratis de *Alivio del TOC: Una Guía para Personas con Trastorno Obsesivo Compulsivo* en www.ocdchicago.org y lee por lo menos uno de los libros que aparecen en la lista de la página 26.

El TOC ha tomado control de mi vida. ¿Me tienen que internar?

Sabemos lo mal que se puede poner el el TOC, pero la mayoría de las personas pueden tratarse con éxito en forma ambulatoria con sesiones semanales de una hora. En algunos casos, las sesiones con el terapeuta cognitivo conductual pueden necesitar ser más largas o más frecuentes, o puede que necesite terapia y medicación.

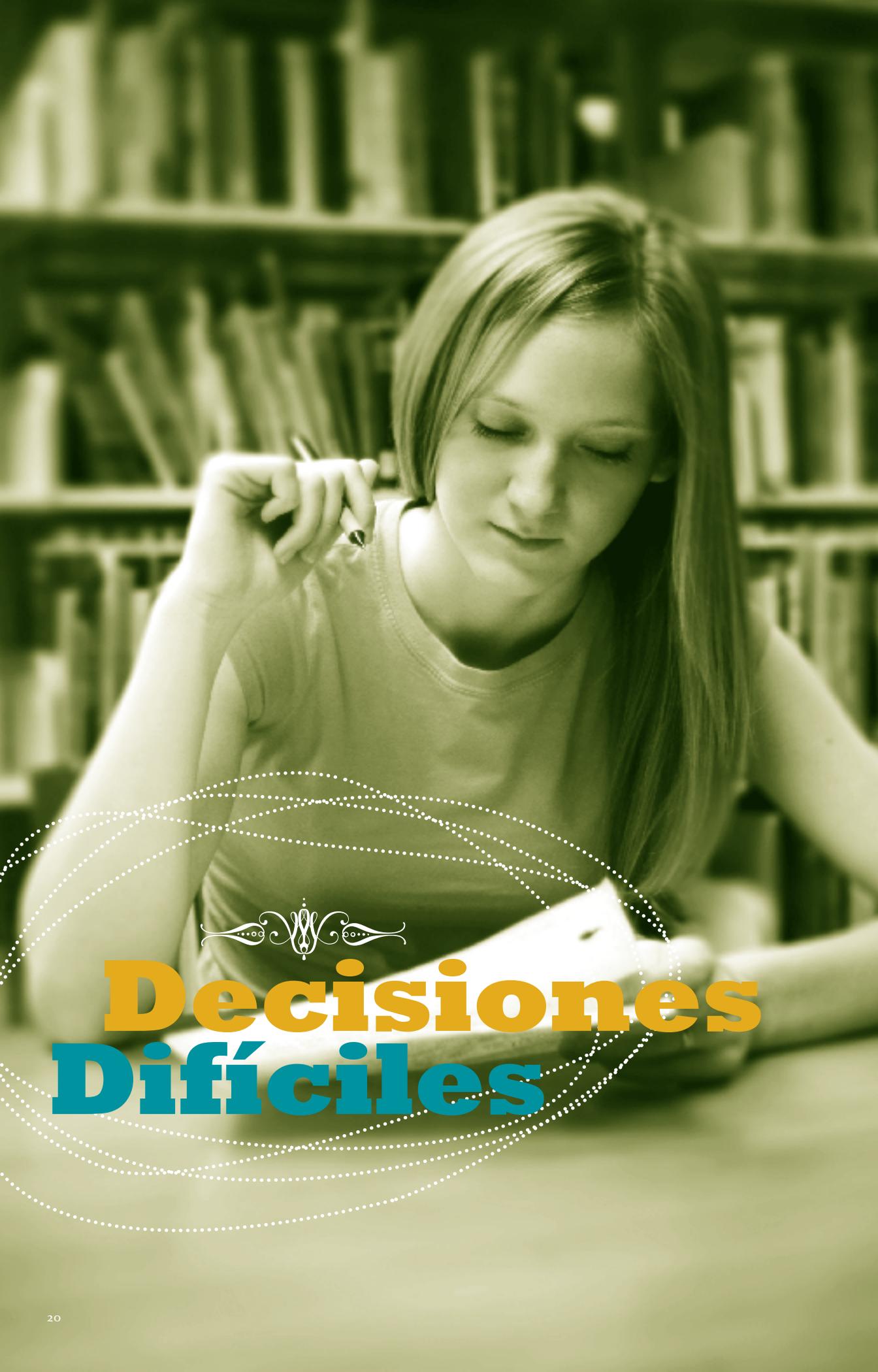
En los casos más severos, los programas de tratamiento residencial pueden ayudar. Sin embargo, estos programas son caros y puede que tenga que viajar para recibir el tratamiento. Para recibir una lista de los programas de tratamiento residencial llama a OCD Chicago al 773.880.1635 o comunícate por correo electrónico a: info@ocdchicago.org.

Si tú o algún conocido está teniendo pensamientos suicidas o está hablando sobre causarse daño a sí mismo, toma acción inmediatamente. Puedes:

- Llamar al 911
- Hablar con alguien en la Línea Nacional de Prevención de Suicidios: 1-800-TALK (8255)
- Llamar a la centro de seguridad del campus
- Ir o llamar al centro de salud estudiantil
- Confía en tu consejero de la residencia estudiantil, un docente o personal de la universidad.



Sabemos lo mal que se puede poner el TOC, pero la mayoría de las personas pueden tratarse con éxito en forma ambulatoria con sesiones semanales de una hora.



Decisiones Difíciles

¿Tengo que cambiarme de escuela para recibir tratamiento para mi TOC?

Cambiarse a otra escuela es obviamente una decisión muy importante, pero si tu TOC es severo y no puedes encontrar tratamiento cerca, podrías considerar buscar una escuela donde haya tratamiento disponible para el TOC. Si decides proceder de esta manera, busca una que:

- Sea una buena elección tanto académica como socialmente
- Proporcione los servicios de salud mental que necesitas en el campus o en la comunidad local
- Ofrezca los servicios de discapacidad (ver la siguiente pregunta) que puedas necesitar mientras aprendes a manejar este trastorno.

Algunas escuelas y programas pueden ofrecer tratamiento en el campus, facilidades especiales y/o grupos de apoyo para el TOC y otros trastornos. Otras escuelas ofrecen programas flexibles no tradicionales con opciones de aprendizaje en línea.

¿Debo pedir facilidades especiales a través de la oficina de servicios para discapacitados? ¿Tal vez pueda recibir ayuda para estudiar o tiempo extra para hacer los exámenes?

Esta es una decisión importante y complicada que requiere gran consideración antes de actuar.

La mayoría de las universidades ofrecen facilidades para estudiantes discapacitados bajo ciertas circunstancias. Estas modificaciones pueden incluir ayudas como dar más tiempo o descansos mientras se realizan los exámenes, libros y clases grabadas, copias de apuntes y esquemas de las clases, folletos o un lugar silencioso para realizar el examen.

Muchos terapeutas le dicen a las personas con TOC que les va a llevar más tiempo mejorarse si las personas que están en su entorno acomodan sus síntomas. Tu objetivo final es aprender a manejar tu TOC para poder llevar una vida feliz y productiva en el mundo real, con todos sus desencadenantes y tipos de estrés.

Por otro lado, si tus notas están sufriendo por tu TOC, y algunas ayudas temporales te permitirían funcionar en la escuela mientras recibes tu terapia cognitiva conductual, podría ser un arreglo que tiene sentido. En la mayoría de las escuelas, la oficina de discapacidades o el decano de los estudiantes es el responsable de tomar estas decisiones.



Tu objetivo final es aprender a manejar tu TOC para llevar una vida feliz y productiva en el mundo real, con todos sus disparadores y clases de estrés.



Para recibir facilidades por discapacidad a nivel universitario, debes estar preparado para producir un diagnóstico por escrito hecho por tu doctor o terapeuta y a conversar sobre tu situación con los administradores de la escuela. La ley requiere que las escuelas mantengan privacidad sobre toda la información referida a la salud de los estudiantes.



ANDREW

Finalmente, confié en una amiga del sacerdocio del Campus y le conté sobre los miedos religiosos que invadían mis pensamientos y sobre mis rituales y oraciones compulsivas. Me habló sobre una clase de TOC llamada “escrupulosidad” e insistió en que hablara con alguien en el centro de salud estudiantil. Cuando finalmente lo hice, me refirieron a un terapeuta cognitivo conductual en la ciudad que trabajó con mi consejero religioso. Ahora que ya estoy mejor, mi fe me hace sentir bien nuevamente, en lugar de causarme temor.

Mi trabajo escolar realmente está sufriendo por mi TOC. ¿Debo tomar una baja por razones de salud mientras recibo el tratamiento?

Muchos terapeutas cognitivo conductuales que tratan estudiantes universitarios con TOC alientan a la mayoría de ellos a permanecer en la escuela durante el tratamiento. La principal razón es que necesitas estar cerca de los “desencadenantes (las cosas que desencadenan tus obsesiones y compulsiones) para hacer que tu terapia funcione. Si tu TOC se desencadena por la comida de la cafetería, problemas en el dormitorio estudiantil o los formularios de examen computarizados, por ejemplo, no puedes hacer el trabajo de terapia en casa.

Sin embargo, en casos muy severos, se puede justificar una baja por enfermedad. Esta decisión la debes tomar con la ayuda de tu terapeuta. Si estás considerando seriamente darte de baja, y tienes un préstamo estudiantil, comunícate con tu prestamista para ver como la baja afectaría al préstamo.

¿Debo decirle a mi familia que tengo TOC? ¿A mis amigos?

Esta es una decisión muy individual que varía de persona a persona. Tu terapeuta te puede ayudar a decidir a quién contárselo y cómo. Él o ella puede recomendarte que se lo digas a tus compañeros de cuarto o amigos cercanos para que esas personas entiendan tu comportamiento del TOC y tus tareas de EPR. A menudo, un amigo puede servir como “entrenador” para asegurarte de que hagas tu tarea, para celebrar tus victorias y para darte ánimo cuando las cosas se pongan difíciles.

Es posible que tu familia y amigos hayan notado que algo te pasa y que estén preocupados por ti, aunque no te hayan dicho nada. Pueden sentirse aliviados al saber que estás recibiendo ayuda. Debido a que el TOC tiende a ser genético, puedes encontrar que algunos miembros de tu familia ya conocen los síntomas del trastorno.

Estos libros son una fuente excelente de información para los familiares:

- *Loving Someone with OCD: Help for You and Your Family* (Amando a Alguien con TOC: Ayuda para Ti y Tu Familia) por Karen J. Landsman, Kathleen M. Rupertus and Cherry Pedrick y
- *Obsessive Compulsive Disorder: New Help for the Family* (Second Edition) (Trastorno Obsesivo Compulsivo: Nueva Ayuda para la Familia, Segunda Edición) por Herbert L. Gravitz.

Estoy preocupado por el dinero. ¿Cómo puedo pagar los honorarios del terapeuta y de a medicación?

Si en tu escuela no te proporcionan TCC gratis, tu seguro médico puede pagar una parte de los gastos. Llama a tu compañía aseguradora y pregúntales:

- Qué servicios están cubiertos
- Si tienen una lista de terapeutas preferidos
- Qué porcentaje de los gastos están cubiertos
- Si tu póliza tiene límites anuales o de por vida para los servicios de salud mental.

Si no tienes seguro médico, busca clínicas o terapeutas cognitivos conductuales individuales que ofrezcan servicios de acuerdo con las posibilidades económicas de la persona para pagar.

Si no puedes encontrar o costear un terapeuta cognitivo conductual, igualmente puedes hacer progreso leyendo sobre el TOC y usando un libro de fichas sobre el TOC (ver página 26) para tratar de reducir los síntomas hasta que puedas recibir la clase adecuada de terapia.

Si tu psiquiatra recomienda que tomes medicación, pregunta si puedes optar por una versión genérica y llama a las farmacias locales para encontrar el precio más bajo. Existen varios recursos que ofrecen información sobre formas de pagar las recetas, incluyendo:

- Partnership for Prescription Assistance (1-888-4PPA-NOW or www.pparx.org)
- NeedyMeds (www.needymeds.com).

Qué Hacer y Qué No Hacer

Sí, visita el centro de consejería de tu escuela inmediatamente y dile a un profesional de salud que piensas que tienes TOC. Preguntar si en tu escuela o en la comunidad tienen disponible terapia cognitiva conductual.

Sí, aprende todo lo que puedas sobre tu trastorno para que puedas mejorarte, tener éxito en la escuela y disfrutar la vida social universitaria.

Sí, lleva un registro de tus síntomas: la fecha y hora, el lugar y la intensidad de tus pensamientos obsesivos y la naturaleza y duración de tus compulsiones, incluyendo la evitación, el postergar las cosas, la búsqueda de aprobación y el perfeccionismo. Haz un inventario detallado de tus síntomas, y considera cuáles son los que más quieres cambiar.

No tengas miedo o vergüenza de buscar ayuda profesional. El TOC es una condición médica, tú te mereces sentirte mejor y hay tratamiento efectivo disponible. No te mejorarás escondiendo tus síntomas y sufriendo en silencio.

No te conformes con terapia de conversación, que no es efectiva en el tratamiento del TOC, ni solo con medicación, que no te enseña cómo manejar tu ansiedad. Recuerda que la terapia cognitiva conductual es el tratamiento de elección.

No utilices alcohol u otras sustancias como manera de la forma de manejar tu TOC. Tus síntomas no desaparecerán (y pueden empeorar) y corres el peligro de volverte adicto o crear una situación de crisis. Si crees que has desarrollado un problema de abuso de sustancias, haz una cita en el centro de consejería o en el centro de salud estudiantil para aprender sobre las opciones de tratamiento, y asegúrate de decirle a los consejeros que tienes TOC.

Sí, cuídate. Aliméntate bien, duerme y ejercítate lo suficiente. Aprende a manejar el estrés de forma saludable. Aprende todo lo que puedas sobre el TOC (comienza con **www.ocdchicago.org**) para que puedas entender qué te está sucediendo, y visita **www.gotanxiety.org** por información útil sobre cómo manejar el estrés, así como consejos sobre hábitos de estudio y cómo manejar situaciones como el echar de menos el hogar y la familia.



No tengas miedo o pena de buscar ayuda profesional. El TOC es una condición médica, te mereces sentirte mejor, y hay tratamiento efectivo disponible.



Condiciones Relacionadas

Estos trastornos a menudo ocurren en combinación con el TOC:

Depresión Mayor. Persistente estado de ánimo triste, vacío o sin esperanza, pérdida de interés en actividades placenteras, insomnio o dormir demasiado, pérdida o aumento de peso, pensamientos sobre la muerte o suicidas.

Fuente: National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental) (www.nimh.nih.gov)

Trastornos de Ansiedad. Trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de estrés post-traumático, ataques de pánico, trastorno de ansiedad social y fobias.

Fuente: Anxiety Disorders Association of America (Asociación de Trastornos de Ansiedad de América) (www.adaa.org)

Trastornos Alimenticios. Anorexia, bulimia, y comer por atracones.

Aproximadamente, el 40% de las personas con anorexia también tienen TOC.

Fuente: National Eating Disorders Association (Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios) (www.nationaleatingdisorders.org)

Síndrome de Tourette o Trastornos de Tic. Movimientos involuntarios, expresiones faciales, y/o vocalizaciones, incluyendo el parpadeo, encoger los hombros, husmear, tararear o habla involuntaria.

Fuente: Tourette Syndrome Association of America (Asociación de Síndrome de Tourette de América) (www.tsa-usa.org)

Trastorno Dismórfico Corporal. Preocupación con una imperfección imaginaria o exagerada de la apariencia personal del individuo. Una persona con TDC se ve abrumada por pensamientos negativos sobre su apariencia física, aunque las otras personas creen que se ve bien.

Fuente: Mayo Clinic (www.mayoclinic.com)

Tricotilomanía y Rascado Compulsivo de la Piel (Dermatilomanía).

El arrancarse los propios cabellos compulsivamente y el rascado compulsivo de la piel se consideran comportamientos repetitivos enfocados en el cuerpo.

Resource: Trichotillomania Learning Center (www.trich.org)

Síndrome de atención deficitaria. El síndrome de atención deficitaria con o sin hiperactividad pueden ocurrir en niños y adultos. Los síntomas incluyen falta de atención, hiperactividad e impulsividad.

Fuente: Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (www.CHADD.org)

Recursos Útiles

Hay tantos libros de autoayuda y paginas de Internet sobre salud mental que puede resultar difícil decidir cuáles proporcionan la mejor información mejor y más actualizada. A continuación sigue una lista de libros y enlaces recomendados para empezar; puedes encontrar más en www.ocdchicago.org.

En línea

OCD Chicago – www.ocdchicago.org

Obsessive Compulsive Foundation – www.ocfoundation.org

Active Minds on Campus – www.activemindsoncampus.org

NAMI on Campus – www.nami.org (click on Find Support, then on NAMI on Campus)

ULifeline – www.ulifeline.org

Half of Us – www.halfofus.com

Resource Center to Address Discrimination & Stigma Associated with Mental Illness (Centro de Recursos contra la Discriminación y Estigma Asociados con las Enfermedades Mentales)
– <http://stopstigma.samhsa.gov/>

Libros Educativos/de Auto-Ayuda

Stop Obsessing! How to Overcome Obsessions and Compulsions (¡Basta de Obsesiones! Cómo Superar las Obsesiones y Compulsiones) por Edna Foa, Ph.D. y Reid Wilson, Ph.D.

Freedom from Obsessive Compulsive Disorder: A Personalized Recovery Program for Living with Uncertainty (Libertad del Trastorno Obsesivo Compulsivo: Un Programa de Recuperación Personalizado para Vivir con la Incertidumbre) por Jonathan Grayson, Ph.D.

Getting Control (Tomando el Control) por Lee Baer, Ph.D.

The OCD Workbook, Second Edition (El Libro de Ejercicios para el TOC, Segunda Edición) por Bruce M. Hyman, Ph.D. and Cherry Pedrick

Overcoming Compulsive Washing (Superando el Lavado Compulsivo) por Paul R. Munford, Ph.D.

Overcoming Compulsive Checking (Superando el Revisar en Forma Compulsiva)
by Paul R. Munford, Ph.D.

Tormenting Thoughts and Secret Rituals: The Hidden Epidemic of Obsessive Compulsive Disorder (Pensamientos Atormentadores y Rituales Secretos: La Epidemia Escondida del Trastorno Obsesivo Compulsivo) por Ian Osborn, M.D.

The Imp of the Mind (El Diablillo de la Mente) por Lee Baer, Ph.D.

The Doubting Disease: Help for Scrupulosity and Religious Compulsions (La Enfermedad de la Duda: Ayuda para Compulsiones de Escrupulosidad y Religiosas) por Joseph W. Ciarrocchi, Ph.D.

Buried in Treasures: Help for Compulsive Acquiring, Saving, and Hoarding (Enterrado en Tesoros: Ayuda para Quienes Adquieren, Guardan y Acumulan en forma Compulsiva)
por David F. Tolin, Ph.D., Randy O. Frost, Ph.D. and Gail Steketee, Ph.D.

Overcoming Compulsive Hoarding (Superando el Acumular en Forma Compulsiva) por Fugen Neziroglu, Ph.D., ABBP, Jerome Bublick, Ph.D. and Jose A. Varyura-Tobias, M.D.

Memorias y Novelas

The Thought That Counts (El Pensamiento que Cuenta) por Jared Douglas Kant

Devil in the Details: Scenes from an Obsessive Girlhood (El Diablo en los Detalles: Escenas de una Niña Obsesiva) por Jennifer Traig

Just Checking (Solo Estaba Revisando) por Emily Colas

Kissing Doorknobs (Besando Pomos) por Terry Spencer Hesser

Cómo OCD Chicago Puede Ayudar

La misión de OCD Chicago

es fomentar y difundir el conocimiento sobre el TOC a nivel público y profesional, educar y apoyar a las personas con TOC y sus familias y estimular la investigación de nuevos tratamientos y una cura. Estamos al servicio de adultos y niños con el trastorno, a sus familias y de los profesionales de salud mental que los tratan, y somos la única organización del área de Chicago dedicada exclusivamente al TOC.

OCD Chicago brinda compasión y aliento a los afectados por este trastorno neurobiológico potencialmente devastador pero tratable.

Estamos dedicados a asegurarles a las personas con TOC que no están solas y a ayudarlas a manejar su trastorno.



Visite nuestra página web:
www.ocdchicago.org
donde encontrará:

- Información actualizada sobre TOC y trastornos relacionados
- Libros, artículos, eventos y enlaces a otras páginas web
- Historias personales de individuos con TOC y miembros de sus familias
- Una autoprueba de TOC
- Una lista de grupos de apoyo en el área de Chicago.

Para obtener una lista de terapeutas que usan TCC en el área metropolitana de Chicago, solicite un paquete de información en línea www.ocdchicago.org o llame a OCD Chicago al **773.880.1635**.

Para obtener información sobre terapeutas que usan TCC en otras áreas, visite la página web de la Fundación Nacional para el Trastorno Obsesivo Compulsivo (National Obsessive Compulsive Disorder Foundation) www.ocfoundation.org.

El Trastorno Obsesivo Compulsivo es un problema médico que requiere diagnóstico y tratamiento por parte de un profesional de salud mental titulado y competente. Esta guía no tiene por intención proveer, o tomar el lugar del cuidado médico.

En caso de emergencia médica, por favor llame al 911.

Todas las leyes y reglamentos mencionadas en esta guía tienen el fin de informar pero no constituyen consejería legal. Para obtener más información sobre estas leyes y cómo aplicarlas en cada caso individual, por favor, consulte con un abogado con experiencia en el área de práctica apropiada.

Los enlaces a otras páginas web se proporcionan solo a efectos informativos; OCD Chicago no se responsabiliza de la exactitud de su contenido.

Si usted ha encontrado esta publicación valiosa y quisiera ayudar a hacer disponible este tipo de información a personas con TOC y sus familias, por favor, considere hacer una contribución deducible de impuestos a OCD Chicago. Dependemos únicamente de las donaciones del público.



OCD Chicago

2300 Lincoln Park West • Chicago, IL 60614

teléfono 773.880.1635 • fax 773.880.1966

e-mail info@ocdchicago.org • [**www.ocdchicago.org**](http://www.ocdchicago.org)

OCD Chicago es una organización exenta de impuestos según la Sec. 501(c)(3) del Código de Rentas Internas y los fondos para sus programas únicamente provienen de contribuciones individuales y de subvenciones.