



# ¿Tienes TOC?

Una Guía para Adolescentes

Lo que es ◦ Lo que no es ◦ Qué hacer al respecto



OCD Chicago

# ¿Que es el TOC?

Si te han diagnosticado con Trastorno Obsesivo Compulsivo, o piensas que puedes padecer el TOC, esta guía es para ti.

El TOC es un trastorno neurobiológico.

Esto quiere decir que está en tu cabeza, y tiene una causa biológica. Si es que todavía no lo sabes, el TOC causa miedos y preocupaciones (ansiedad) y pensamientos intrusos que tú no puedes detener, aun cuando quieras hacerlo. Son **obsesiones**.

Las cosas que haces una y otra vez, para intentar librarte de ansiedad, se llaman **compulsiones**. Son acciones como, por ejemplo, lavarse las manos

repetidamente o revisar la tarea hasta que se te pasa el tiempo (pero todavía está sin terminar y piensas que el trabajo no es lo suficientemente bueno).

Desafortunadamente, cuantas más compulsiones llevas a cabo para sentirte mejor, más tienes que hacerlas. Las compulsiones no ayudan; solo fortalecen las obsesiones.

Hay muchas obsesiones y compulsiones distintas. En esta guía, hablaremos más sobre ellas y sobre cómo superarlas.

## No tiene gracia

¿Has notado que algunos programas de televisión o películas están protagonizados por personajes que supuestamente tienen TOC o actúan como si pudieran tenerlo? Estos “personajes” tienen la intención de hacer reír y algunas veces hacen cosas que se suponen son graciosas. El TOC no es así en la vida real y, como ya sabes, definitivamente no tiene gracia.

La gente también pueden ser poco sensible. A veces es difícil, pero no dejes que esto te deprima. Lo mejor que puedes hacer es ser evaluado por un profesional de salud mental especialista en el TOC. Si efectivamente tienes TOC, te ayudarán a recibir tratamiento para que puedas manejarlo. (Si no tienes TOC, te pueden ayudar a averiguar qué tienes y qué hacer al respecto.)

## Es Injusto

Sí, probablemente sientes que el TOC es injusto. Es injusto que tengas obsesiones y que te hagan sentir mal. Es injusto que haga que te sientas distinto y te comportes de forma distinta.”, y es un obstáculo a la hora de divertirse, hacer la tarea y a veces incluso para tener amigos.

Pero no es tu culpa, y no tienes que disculparte por tener TOC. Tener TOC sin recibir tratamiento es como tener un filtro de correo no deseado que ha dejado de funcionar, el “correo spam” sigue llegando y no lo puedes detener. Tú no lo causaste, pero lo puedes remediar. El deprimirte no te ayudará a tomar control del TOC. Conseguir el tratamiento correcto sí te puede ayudar. Y no importa cuánto tus padres (u otras personas) quieran ayudarte, TÚ eres la única persona que puede vencer el TOC.

Piénsalo de esta manera. Algunos adolescentes tienen diabetes o asma No les gusta, pero lo tienen. Aprenden a sobrellevarlo. El TOC es muy parecido ... y tú aprenderás a sobrellevarlo también.



No estás solo. Gente de todas las razas, etnias y géneros (así como edades) tienen TOC. Son aproximadamente seis millones de personas en los Estados Unidos. Aproximadamente uno de cada 100 niños en edad escolar tiene TOC en este preciso momento.

## Estoy Preocupado. ¿Y si estoy Loco?

No te preocupes. No estás “loco”. El TOC lo causa la forma en la que tu cerebro funciona. Tú no hiciste que tu cerebro funcione de la manera que lo hace, y tampoco fue causado por algo que hicieron tus padres. Aunque PUEDE que haya una conexión genética, no está muy claro que así sea porque las investigaciones muestran que solo el 25% de las personas con TOC tienen un familiar con el trastorno. A veces, simplemente se da.

Podrías estar bien durante la escuela primaria y puede que el TOC comience a manifestarse cuando entres a la escuela secundaria. Podría pasar cuando tu cuerpo cambia durante la pubertad o tus síntomas pueden haber comenzado cuando eras un niño pequeño. No importa cuándo comenzaste a notar pensamientos no deseados o intrusos (obsesiones), es importante recordar que no hiciste nada para causarlos.

Si alguna has pensado (o te han dicho) que estás confundido o eres “estúpido”, eso tampoco es verdad. Muchas personas que tienen TOC tienen una inteligencia superior al promedio. Una vez que te familiarices más con el TOC, y entiendas cómo el tratamiento te puede ayudar, te sentirás mucho mejor respecto a ti mismo.

El tratamiento más efectivo para el TOC es la Terapia Conductual Cognitiva, o TCC (“*Cognitive Behavior Therapy*” o “*CBT*” en inglés). Explicaremos más al respecto más adelante.

## ¿Alguna vez volveré a la “Normalidad”?

La mayoría de los adolescentes y adultos que tienen TOC parecen funcionar muy bien. Puede darse que ni los amigos ni los maestros se den cuenta de que alguien tiene el TOC. Pero cuando los síntomas empeoran, es hora de buscar ayuda. La buena noticia es que la mayoría de las personas que tienen TOC y reciben el tratamiento adecuado son capaces de tomar control de su TOC en lugar de dejar que el TOC los controle a ellos.





# ¿Cómo se ve el TOC?

## ¿Cómo Puedo Saber Si Lo Que Siento es TOC o No?

Los síntomas del TOC varían de persona a persona. Pero hay algunas “señales de aviso” que pueden indicar TOC, u otro trastorno. El darse cuenta que algo está mal es un paso en la dirección correcta, porque el TOC y otros trastornos de ansiedad responden a tratamiento.

## ¿Crees que esto se parece a ti?

Una de las razones por la cual no siempre es fácil diagnosticar el TOC es porque todos tenemos pensamientos aleatorios que pueden ser perturbadores, como tener miedo de estar enfermo, no estar seguro de una respuesta o preguntarse si se acordaron de cerrar la puerta con llave. Algunas preocupaciones son normales. Pero una persona con TOC no puede dejar de pensar sobre su miedo o preocupación. Hazte las siguientes preguntas:

- *¿Pasas mucho tiempo preocupándote por algo, una hora o más al día?*
- *¿Te lo pasas muy mal debido a tus pensamientos?*
- *¿Tus miedos o preocupaciones son tan persistentes (y los pensamientos o acciones compulsivas que llevas a cabo para tratar de sentirte mejor consumen tanto de tu tiempo) que interfieren con tus rutinas cotidianas, como tu rendimiento escolar, tus actividades sociales, tu trabajo o relaciones familiares?*

Si contestaste “sí” a cualquiera de estas preguntas, no tengas miedo ni sientas avergonzado, puedes tener TOC u otra clase de trastorno de ansiedad, o tal vez, solo estás preocupado de que lo puedas tener. No es nada que te deba disgustar o avergonzarte. Simplemente, es algo que tienes que aprender a manejar. Un doctor o profesional de salud mental con formación en terapia TCC puede ayudarte.

En la siguiente página hay algunos ejemplos de obsesiones de TOC y lo que algunos adolescentes dicen que hacen a raíz de estos miedos no deseados.

Algunas Obsesiones Comunes	Algunas Compulsiones Comunes en los Adolescentes
<b>Miedo a los gérmenes o a la suciedad</b>	Me lavo las manos una y otra vez, muchas veces, todos los días. De tanto frotarme las manos al lavarlas, me duelen. No quiero tocar libros o cosas que otras personas han tocado porque podrían tener gérmenes. Ya no voy al centro comercial porque hay gérmenes en todos lados y tengo miedo de estar en el gimnasio o la cafetería de la escuela porque son lugares muy “sucios”.
<b>Miedo al daño o el peligro; inseguridad extrema</b>	Siempre me preocupa que las puertas y ventanas de la casa no estén cerradas con llave. Las tengo que revisar repetidamente o pedirle a mis padres que lo hagan por mí antes de poder dormirme en la noche. Pienso que algo malo le va a pasar a las personas que quiero si no reviso la estufa cada pocos minutos para ver si está apagada.
<b>Miedo de perder algo que es importante para ti</b>	Guardo todas los deberes que he hecho en la escuela durante años, no importa cuanto tiempo haya pasado desde que los hice. Guardo juguetes rotos de cuando era pequeño. No tiro los envoltorios de los dulces (tengo cientos), ni me desprendo de mi ropa cuando ya no me sirve, y peleo con mis padres cuando tratan de hacerme tirar cosas.
<b>Miedo a violar reglas religiosas o a ser “malo”</b>	Rezo todo el tiempo, siento que tengo que hacerlo. Lo hago para intentar no ir al infierno. Sé que he hecho cosas malas y que Dios está enojado conmigo. A veces, tengo miedo de ir a la iglesia porque accidentalmente podría decir palabrotas, o hacer algo peor. Tengo que hablar acerca de las cosas malas que he hecho. Confieso mis pecados pero nunca es suficiente.
<b>Pensamientos morbosos sobre sexo o sobre hacerle daño a alguien</b>	A veces, ni siquiera puedo escuchar lo que los maestros están diciendo porque estoy intentando con todas mis fuerzas NO tener pensamientos asquerosos sobre sexo. Trato de evitar pensar en lastimar a una persona o de hacerle algo malo a alguien. Sé que todas las personas piensan en esto algunas veces, pero yo me paso de la raya.
<b>Necesidad de simetría</b>	Todo tiene que estar exactamente derecho o alineado en mi escritorio. En casa, tengo que “emparejar” las cosas sobre la mesa o en mi dormitorio. Me enojo mucho cuando mamá mueve algo. Toda mi ropa tiene que estar exactamente pareja en mi armario o no puedo hacer nada, ni siquiera comer o dormir, hasta que lo haya arreglado.
<b>Miedo a no ser “perfecto”</b>	Siempre les estoy preguntando a mis maestros si hice mi tarea bien. No puedo evitarlo, tengo miedo de haber cometido un error. A veces no puedo dormir porque tengo que revisar mis tareas tantas veces. Cuando estaba haciendo un examen, borré lo que había escrito tantas veces que hice agujeros en el papel.
<b>Preocupación con números o palabras “mágicas”</b>	Siento que tengo que hacer las cosas de cuatro en cuatro. Como cuatro cosas a la vez, cuatro bocados de hamburguesa, luego cuatro papas fritas, luego cuatro tragos de soda. Le doy cuatro golpecitos a las puertas por las que paso. Todas las mañanas, me abrocho y desabrocho mi camisa cuatro veces. Sé que este comportamiento no tiene sentido, pero no lo puedo evitar.

# Manejando tu TOC

## Como conseguir el Tratamiento Adecuado para poder seguir con tu Vida

Al grano: el tratamiento más efectivo para el TOC es la Terapia Cognitiva Conductual o TCC. Consiste en técnicas de Exposición y Prevención de Respuesta (EPR) junto con terapia cognitiva.

Este tratamiento es distinto a lo que podrías esperar. No es “análisis” con mucha conversación sobre tu pasado. Tampoco se trata de “técnicas de relajación”, dietas o remedios herbales. Se trata de darte las herramientas mentales prácticas que necesitas para ser más listo que el TOC. Un terapeuta conductual con formación especializada sabe que no se pueden simplemente quitar los miedos que causan las acciones compulsivas. Pueden enseñarte a usar estrategias que han sido demostrado efectivas para manejar tu TOC. Y te hará feliz saber que, en la mayoría de los casos, el tratamiento dura semanas o meses; no se trata de visitas interminables al terapeuta. (Ocasionalmente, pueden que se te receten medicamentos para ayudarte durante el curso del tratamiento.)

## Cómo Funciona

En esta terapia, se enfrenta a una persona con TOC a situaciones en las cuales se expone a lo que causa sus miedos obsesivos. Luego se le pide gradualmente que deje de realizar las compulsiones que usualmente llevaría a cabo para disminuir temporalmente sus miedos. Por ejemplo, si tienes un miedo obsesivo a los gérmenes en lugares públicos, tu terapeuta puede animarte a tocar el pomo de una puerta o un libro de la biblioteca que tú crees que está sucio, y luego esperar cada vez más y más tiempo para lavarte las manos. Esta exposición gradual y respuesta retrasada te ayudaría a aprender a controlar tu respuesta usual.

Al principio, puedes sentirte disgustado por esto, incluso puedes sentir miedo. Pero con el tiempo, entrenarías a tu cuerpo a responder en forma distinta a tu miedo o pensamiento sobre los gérmenes. Esta nueva forma de enfrentarte a tu miedo de lleno te llevaría a tener cada vez menos miedos y obsesiones sobre los gérmenes, que a su vez serían cada vez menos intensos.



## ¿Por Qué no Debería Tratarme Yo Mismo en Lugar de Ir a Terapia?

Un terapeuta con formación en TCC sabe cómo ayudarte a introducir responsablemente en tu vida técnicas de Exposición y Prevención de Respuesta y te guiará para que no te desanimes. Él o ella te ayudará a enfrentarte a situaciones cada vez más y más difíciles hasta que tus miedos comiencen a desaparecer. Te ayudará a reconocer y entender que tu cerebro está enviando mensajes equivocados, y te ayudará a responder a ellos de formas distinta, para controlar tus obsesiones y las acciones compulsivas resultantes.

Te pondrá deberes para que puedas practicar entre sesiones. Aprender a manejar tu TOC siguiendo directrices apropiadas puede llevar a una reducción más rápida de los síntomas porque dominarás tus miedos de mejor manera.



## ¿Cómo Encuentro la Ayuda Adecuada?

No todos los profesionales de salud mental están formados en TCC y EPR. Por lo tanto, es importante encontrar uno que sí lo esté. OCD Chicago puede ayudarte a ti y a tus padres a encontrar un proveedor de tratamiento.



## Manejando a Tus Padres y a Otros en Casa

Los padres intentan ayudar, pero pueden hacer que te sientas muy infeliz si están constantemente diciéndote lo que tienes o no tienes que hacer. Tus hermanos, hermanas y otros familiares pueden gritarte y decirte “¡Basta ya!”. A veces, algunos familiares se involucran en tus rituales o te dejan solo para que repitas tus acciones compulsivas una y otra vez, porque ya no saben que hacer. Nada de esto te ayudará, e incluso podría empeorar las cosas al aumentar el estrés de todos.

Lo mejor que puedes hacer es que no perder el control cuando te molesten y tratar de recordar que no eres el único afectado por este trastorno. También puedes referirlos a la página web de OCD Chicago: [www.ocdchicago.org](http://www.ocdchicago.org). Hay secciones en esta página para padres y familiares para ayudarles a entender el TOC y su tratamiento.

## ¿Alguna Vez los Jóvenes Vencen el TOC?

Sí. Y tú también lo puedes vencer. El TOC es un trastorno en tu cerebro y con tratamiento TCC y EPR tú puedes aprender las habilidades necesarias para superarlo. Piénsalo como “autonomía y fortalecimiento”, o como toma de control sobre el TOC, en lugar de permitir que él te controle a ti.

Algo que puede resultar confuso es que a veces los síntomas del TOC cambian o “mutan”. Puedes encontrar, por ejemplo, que en lugar de preocuparte sobre los gérmenes todo el tiempo, empiezas a contar tus pasos constantemente, o empiezas a sentir que eres malo y tienes que rezar durante horas todos los días. Esto no es del todo inusual. Lo importante es recordar que recibir el tratamiento adecuado ayuda.



# Historias de Éxito



**Tyler** *solía contar cada paso que daba, y tenía que entrar y salir por las puertas de las aulas en su escuela un número determinado de veces antes de poder entrar “a salvo”. Sus compañeros de clase se burlaban de él (era una tortura enfrentarlos). Su consejero escolar fue muy comprensivo y juntos hablaron con los padres de Tyler. Ahora, con TCC Tyler está mucho mejor y los abusos por parte de sus compañeros ya se han acabado.*



**Emily** *aprendió a manejar su miedo a los gérmenes trabajando arduamente en sus ejercicios de Exposición y Prevención de Respuesta con un gran terapeuta. Siempre había tenido cuidado de lavarse las manos después de ir al Water, pero cuando comenzó a lavarse las manos una y otra vez, supo que algo no estaba bien. Sus manos estaban rojas y en carne viva. Tenía tanto miedo a los gérmenes que le daba pánico cuando alguien estornudaba cerca de ella y empezó a evitar a sus amigos. Afortunadamente, habló sobre el tema y pidió ayuda. El doctor de su familia recomendó un terapeuta con formación en TCC.*

**Antwan** *solía entregar sus tareas mas tarde de lo debido en la escuela. Pasaba demasiado tiempo volviendo a escribir sus palabras y oraciones para que quedaran perfectas. El día que tuvo que hacer pruebas estandarizadas, estaba casi paralizado por la ansiedad y nunca completó la primera página. Con la ayuda de un terapeuta cognitivo conductual, Antwon ahora es capaz de controlar sus miedos mucho mejor y sus notas siguen mejorando de forma continua.*



**Marisol** *estaba secretamente aterrada de que provocaría la muerte de su padre o de su hermana menor. Parecía estar bien la mayor parte del tiempo pero, en casa, tenía que comprobar que las puertas trasera y principal estuvieran cerradas con llave docenas de veces antes de poder ir acostarse por las noches. Esto ya es historia gracias a la terapia cognitiva conductual, TCC. A veces no ha sido fácil, pero ahora sabe que sigue mejorando todo el tiempo.*



# OCD Chicago puede ayudar.

Visita la página web de OCD Chicago para:

- Leer más sobre los síntomas del TOC.
- Aprender sobre los síntomas que pueden no ser TOC pero que podrían ser trastornos relacionados.
- Encontrar artículos que te ayudarán a aprender más sobre el TOC y el tratamiento que funciona. Visita **[www.ocdchicago.org/index.php/parents/teens/](http://www.ocdchicago.org/index.php/parents/teens/)**.
- Leer historias exitosas de adolescentes y adultos que han aprendido a manejar su TOC.
- Encontrar enlaces a otras páginas web, libros y otros materiales recomendados.
- Ponte en contacto con OCD Chicago y habla con alguien que pueda orientarte y referirte a un terapeuta adecuado.

¡Tú puedes hacerlo... tú PUEDES recuperar tu vida!



# ¿Tienes TOC?

**Tú no elegiste tener el TOC.** Pero puedes elegir cómo manejarlo.

- *Puedes aprender sobre el TOC y recibir la clase adecuada de tratamiento.*

No estás loco... tienes TOC. Este trastorno biológico es solo una pequeña parte de quien tú eres.

- *¡Mereces sentir alivio del TOC y sentirte saludable nuevamente!*





**OCD Chicago**

2300 Lincoln Park West | Chicago, IL 60614

*Teléfono 773.880.1635 | fax 773.880.1966*

*Correo electrónico* [info@ocdchicago.org](mailto: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.

Esta publicación fue posible gracias a una subvención de la Fundación William Blair.