

¿Se siente atrapado en un ciclo de pensamientos indeseables y negativos?

UNA ENFERMEDAD REAL

Trastorno de Comportamiento Obsesivo Compulsivo (OCD)



¿Le suena familiar esto?

¿Se siente atrapado en un ciclo de pensamientos indeseables y negativos? ¿Siente que tiene que hacer las mismas cosas una y otra vez sin alguna razón? Marque a continuación los síntomas que usted tiene.

- En mi mente entran una y otra vez pensamientos o imágenes que me hacen daño.
- Siento que no puedo detener estos pensamientos o imágenes, aunque sí lo deseo.
- Se me hace casi imposible dejar de hacer cosas una y otra vez, como por ejemplo, contar cosas, verificar lo mismo, lavarme las manos, reacomodar objetos, repetir la misma acción hasta que se sienta “bien hecha” o coleccionar objetos inútiles.
- Me preocupo mucho sobre cosas terribles que pudieran pasar si no tengo cuidado. Siento impulsos que no deseo de hacerle daño físico a alguien, aún cuando sé que nunca lo haría.

Si usted marcó más de uno de estos síntomas, puede ser que padezca de

Transtorno de Comportamiento Obsesivo Compulsivo (OCD).

El Trastorno de Comportamiento Obsesivo Compulsivo es una enfermedad **real** que necesita tratamiento.

Usted no causó esta enfermedad, ni tiene que sufrirla tampoco.

Lea este folleto y vea cómo puede obtener ayuda. ¡Podrá sentirse mejor y vivir como antes!

1. ¿Qué es el Trastorno de Comportamiento Obsesivo Compulsivo (OCD)?

El Trastorno de Comportamiento Obsesivo Compulsivo (OCD por sus siglas en inglés) es una enfermedad real. Puede ser tratada con medicamentos y terapia.

Si usted tiene OCD, tiene pensamientos dañinos que se repiten constantemente. Hace la misma cosa una y otra vez para hacer que los pensamientos se vayan. Siente que no puede controlar estos pensamientos o acciones.

Estos pensamientos o imágenes mentales dañinas se llaman “obsesiones”. Ejemplos de obsesiones son el miedo a los gérmenes, miedo a tener un accidente, miedo de hacer daño a otras personas y pensamientos perturbadores acerca de la religión o el sexo.

Las cosas que usted hace una y otra vez para que se vayan los pensamientos se llaman “compulsiones”. Ejemplos de compulsiones incluyen contar, limpiar y verificar cosas. Muchas personas que sufren de OCD saben que sus acciones no son normales y puede ser que traten de ocultarlo de sus familiares y amigos. Algunas personas con esta condición pueden tener dificultad para mantener su trabajo o conservar sus amigos por causa de sus acciones.

2. ¿Cuándo comienza el OCD y cuánto tiempo dura?

En muchas personas, el OCD comienza en la niñez o adolescencia. Si no obtienen ayuda, el OCD puede durar toda la vida.

El OCD tiende a repetirse en las familias.

3. ¿Soy yo la única persona con esta enfermedad?

No. No es la única. En un año, sufren de OCD 3.3 millones de personas en los Estados Unidos.

4. ¿Qué puedo hacer para ayudarme?

- **Cuéntele a su médico sobre sus pensamientos indeseados, sus temores y las cosas que hace una y otra vez.** Dígale a su médico si estos pensamientos y repeticiones le hacen difícil cumplir con sus actividades cotidianas y vivir su vida. Puede enseñarle este folleto si lo desea. Le puede ayudar a explicar lo que siente. Pídale que lo examine para asegurar que no tiene otra enfermedad diferente.
- **Pregúntele a su médico si él o ella ha ayudado a personas con OCD.** Existen cursos especiales para capacitar a los médicos para tratar a las personas con OCD. Si su médico no ha recibido esta capacitación especial, pídale el nombre de un médico o consejero que sí lo haya hecho.
- **Obtenga más información.** Llame al teléfono 1-88-88-ANXIETY para que le envíen información gratis por correo.

Usted se
puede
sentir mejor.

5. ¿Qué puede hacer un médico o consejero para ayudarme?

- El médico puede darle medicamentos para ayudarle a deshacerse de sus pensamientos indeseados y dejar de repetir acciones. Los medicamentos pueden ayudarle también a sentirse menos ansioso y temeroso. Pero el efecto de los medicamentos puede tardar varias semanas.
- Muchas personas que tienen OCD también obtienen ayuda hablando con un médico o consejero especializado. Esto se conoce como “terapia”. La terapia le ayuda a aprender cómo dejar de repetir las mismas acciones. La terapia también le enseña maneras de disminuir y controlar su ansiedad.



El OCD puede manifestarse de muchas maneras diferentes. Esta es aquí la historia de una persona que sufría de OCD.

“No podía tocar ninguna puerta ni superficie en las áreas públicas. Sabía que no tenía ningún sentido, pero estaba aterrorizada de contaminarme con gérmenes que me pudieran causar la muerte. Casi no salía a la calle, pues sentía mucho miedo. Si creía que había tocado algo, me lavaba o bañaba por horas. A veces me lavaba tanto la piel que ésta se irritaba y sangraba”.



“Al principio me sentía demasiado avergonzada para pedir ayuda, pero una amiga me dijo que llamara a mi médico. ¡Qué bueno que lo hice! Me tomé los medicamentos que me recetó el médico. También me esforcé en cooperar con mi consejero en las terapias. Aprendí a controlar mi temor a los gérmenes y a dejar de lavarme tanto”.

Recuerde — puede obtener ayuda ahora:

- Hable con su médico sobre sus pensamientos indeseados y sobre las cosas que hace una y otra vez.
- Llame al 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438). La llamada es gratis. Recibirá por correo información gratis sobre el OCD.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) es una agencia del gobierno federal. Este instituto conduce investigaciones médicas para encontrar nuevas y mejores maneras para prevenir y tratar las enfermedades mentales. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) también proporciona información gratuita sobre enfermedades mentales.

Para obtener información gratis sobre otras enfermedades mentales, escriba a:

National Institute of Mental Health (NIMH)
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663

Puede también encontrar información gratis del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) visitándonos en Internet: <http://www.nimh.nih.gov>

