

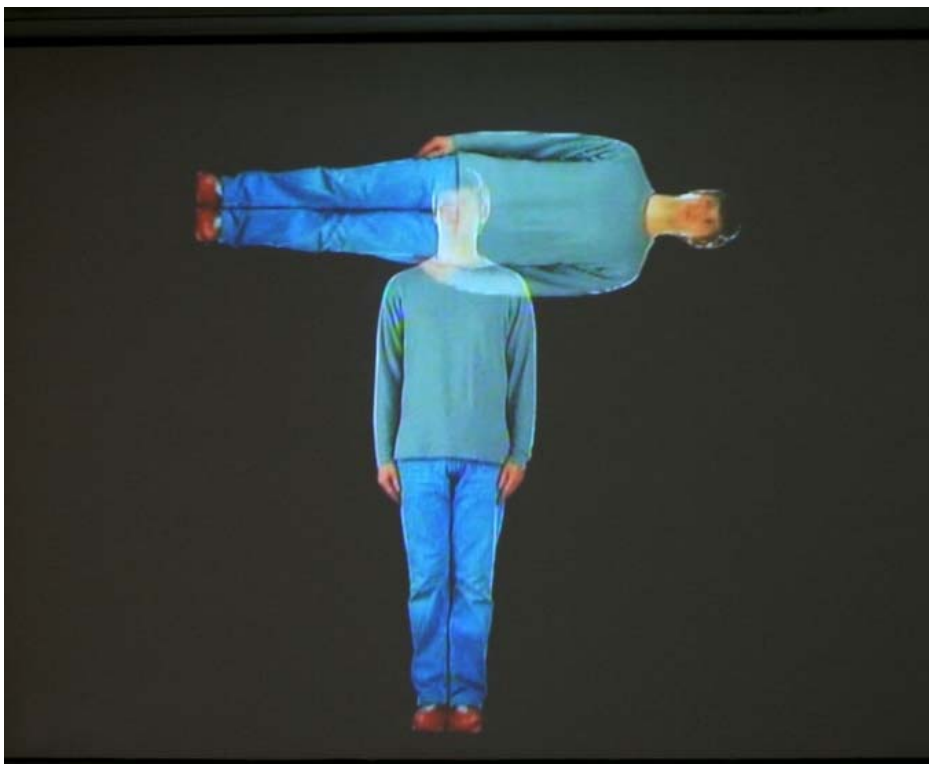
David Casas Miércoles, 25 mayo 2016

PSICOLOGÍA

## Obsesivos y compulsivos

Me gusta 17 | Twitter | Compartir | G+ | 0

Muchos han oído hablar de un trastorno que te puede 'obligar' a lavarte las manos cinco veces (ni una más, ni una menos) por una ofuscación irracional con la limpieza o con el pavor a las bacterias, pero pocos conocen realmente su trasfondo y la realidad de esta enfermedad, el TOC, que afecta a cerca del 2,5% de la población global.



En torno a un 13% de las personas de todo el mundo presenta algún síntoma obsesivo-compulsivo que interfiere en su vida diaria.

Fotos: DA2

Probablemente recordéis con ternura y cierto humor al memorable actor **Jack Nicholson** a través de la gran pantalla cerrando la puerta cuatro veces al salir, encendiendo la luz otras cinco, nunca repitiendo una pastilla de jabón cuando ya la había usado una vez y evitando las líneas de las baldosas en la calle y el contacto físico con otras personas por repulsión. Interpretaba en *Mejor...imposible* (James L. Brooks, 1997) al escrupuloso y cascarrabias **Melvin**, afectado de **Trastorno Obsesivo Compulsivo** (TOC), una enfermedad que se tornó más llamativa en el argumento de la película, pero que en la realidad presenta diversos matices.

Como explica **Nieves Álvarez**, psicóloga y directora del centro **Tratamiento TOC**, se trata de un trastorno de ansiedad que conlleva la aparición de forma invasiva de una idea, pensamiento, impulso o imagen que se siente inapropiado y que provoca malestar. *"Este tipo de intrusión se caracteriza por ser recurrente, persistente y con un contenido que la persona siente que le es ajeno y que está fuera de su control: por más que lo intente no es capaz de pensar en otra cosa; esto sería la obsesión"*, especifica Álvarez.

El malestar deriva en acto mental difícil de manejar con el objetivo de prevenir o de disminuir la ansiedad que se produce y aunque el afectado sepa que este tipo de conducta no tiene sentido, tiene la necesidad de realizarla, es decir, una compulsión. La terapia más efectiva para tratar sus síntomas es la **cognitivo-conductual** y, dentro de esta, las técnicas de exposición (para las obsesiones) y de prevención de respuesta (para las compulsiones) o EPR.

A pesar de que la película de Brooks presenta a su protagonista como a un "bicho raro", es un trastorno bastante común en sus diferentes niveles y no afecta a su cociente intelectual, por lo que en apariencia no tiene que haber ningún tipo de rasgo que indique que no son personas completamente normales. De hecho, lo son.

La contaminación, la enfermedad, la suciedad, la agresión, el estar en peligro o la sexualidad son algunos de los TOC más comunes, aunque el más frecuente es el que simplemente se basa en **pensar**, una y otra vez, en

diferentes asuntos "aparentemente absurdos y que tratan de resolver mentalmente argumentando y contra argumentando sobre ellos", según la psicóloga.

Este es el caso de **Antonio Galán**, presidente de la **Asociación TOC Madrid** y afectado. "Pienso cosas negativas de todo tipo, sobre todo aquellas que me dan más miedo, pero también me da por ordenar las cosas, como de pequeño que, durante los exámenes con los nervios, colocaba los vasos de una manera concreta en la cocina; es muy inhabilitante y hace sufrir mucho", explica Galán.

Fue consciente de su patología con la mayoría de edad, pero no le fue diagnosticada hasta mediada la veintena. De hecho, siete suele ser la media de años que los afectados suelen tardar en buscar ayuda profesional tras mucho tiempo luchando **en solitario**. Y es justo así la mayoría de veces, solos, como suelen pasar sus 'primeros años de TOC' hasta que se atreven a contarlo en público o ir al médico. "El miedo a contar lo que les ocurre por lo extraño, a que les digan que están locos y a esperar que se pase solo o que puedan resolverlo por sí mismos hace que tarden tanto en compartirlo con otras personas", razona la psicóloga de Tratamiento TOC.

Según Álvarez, la prevalencia global del trastorno está alrededor del **2,5% en la población general**, cifra que llega a triplicarse si se hace referencia a los casos no diagnosticados, y en torno a **un 13% presenta algún síntoma obsesivo-compulsivo** que interfiere en su vida diaria. "En España no hay mucho conocimiento sobre las enfermedades mentales y todas se meten en el saco de 'locos'; hay mucho estigma, ya que solo con decir que vas al psicólogo la gente ya se extraña. Además, la televisión ha hecho mucho daño porque distorsiona lo que en realidad es esto y el que las personas que lo padecen lo oculten tampoco ayuda a visibilizar nada; todavía queda mucho por hacer", denuncia el presidente de la Asociación TOC Madrid.

#### **Un trastorno "incapacitante e invalidante"**

**Elena Jaldón**, vicepresidenta de la **Asociación TOCAS de Sevilla** y afectada reconoce que Andalucía y el Servicio Andaluz de Salud (SAS) no consideran esta enfermedad un "trastorno grave", por lo que no financian estudios ni proyectos encaminados a "mejorar o ayudar", a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) lo considera uno de los 5 trastornos psiquiátricos más "incapacitantes e invalidantes". "El TOC siempre está conmigo, desde mis más tempranos recuerdos, y afortunadamente he dado grandes pasos en mi recuperación; no se cura, pero se aprende a vivir con él", cuenta Jaldón.

#### **TOC: una colección propia**

Actualmente se exhibe en el espacio cultural **DA2** de Salamanca la exposición **TOC: una colección propia**, que busca alejarse del retrato clásico del "loco", la "histérica" y el "alienado" para llegar a intuir lo que es sufrir esta enfermedad a través del saber de psiquiatras y psicoanalistas que arrojan luz sobre la relación indirecta de las fotografías de artistas de toda índole, que traen recuerdos del TOC, con las propias imágenes.



"El miedo a contar lo que les ocurre por lo extraño hace que tarden tanto en compartirlo con otras personas". Foto: Susy Gómez