



# TOC

De acuerdo con la OMS, en el 2022 el 23% de la población mundial padecía un Trastorno Obsesivo Compulsivo.

## 1 ¿Qué es?

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) se caracteriza por la presencia de pensamientos no deseados y temores persistentes u obsesiones, que desencadenan conductas repetitivas. Estos pensamientos y actos compulsivos obstaculizan las tareas cotidianas y generan un considerable malestar emocional.

La Biblioteca Nacional de Medicina, en su revista Medlineplus, establece que aún con los avances en investigaciones, se desconoce la causa exacta del TOC. Los factores que pueden influir o hacer más propensa a una persona de padecerlos son: lesiones en la cabeza, infecciones, funcionamiento anormal en ciertas zonas del cerebro, los genes y antecedentes de abuso físico o sexual.

## 2 Síntomas

Las personas que padecen este trastorno pueden tener signos y síntomas de obsesiones, compulsiones o ambos; Las formas más comunes son de orden y limpieza. Sin embargo, varían tanto que

no todos los pensamientos recurrentes constituyen obsesiones, ni todas las rutinas o acciones son compulsiones. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las personas con trastorno obsesivo-compulsivo pueden:

- **Experimentar dificultades para controlar obsesiones o compulsiones, aun reconociendo su carácter excesivo.**
- **Dedicar más de una hora al día a sus obsesiones o compulsiones.**
- **No encontrar placer en sus compulsiones, aunque estas puedan proporcionarles un alivio momentáneo de la ansiedad.**
- **Experimentar dificultades significativas en su vida diaria como consecuencia de estos pensamientos o comportamientos.**

Del mismo modo, las obsesiones del trastorno obsesivo-compulsivo son pensamientos, impulsos o imágenes repetidas, persistentes y no deseadas que son intrusivos y causan ansiedad; en Mayo Clinic destacan los más comunes:

- **Temor a la contaminación o la suciedad.**
- **Experimentar dudas y dificultades en la tolerancia a la incertidumbre.**

- Sentir la necesidad de mantener el orden y la simetría en las cosas.
- Experimentar pensamientos agresivos o perturbadores relacionados con la pérdida de control o el daño hacia uno mismo o hacia los demás.
- Experimentar pensamientos no deseados, que pueden incluir agresión, temas sexuales o religiosos.

Por otro lado, las compulsiones del trastorno obsesivo-compulsivo son comportamientos repetitivos o actos mentales que casi siempre tienen como objetivo reducir la ansiedad, en Mayo Clinic se establecen como los más comunes los siguientes:

- Lavarse las manos hasta que la piel se vuelva áspera.
- Verificar las puertas varias veces para confirmar que están cerradas.
- Contar en patrones específicos.
- Repetir en silencio una oración, palabra o frase.
- Organizar los objetos de manera que queden alineados o con un orden específico.

### 3 Personas que pueden sufrirlo

La Biblioteca Nacional de Medicina, en la revista Medlineplus, dio a conocer que el trastorno obsesivo-compulsivo comienza en la adolescencia o cuando se es adulto joven, en una edad de 18 a 29 años. No obstante, también es posible que se dé

en infantes, donde los niños desarrollan TOC a una edad más temprana que las niñas.

### 4 Tratamiento

- **Terapia cognitiva conductual (TCC):** Es un tipo de psicoterapia que enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante sus obsesiones y compulsiones.
- **Medicamentos para el TOC:** Incluyen ciertos tipos de antidepresivos.
- **Estimulación magnética transcranial:** Se ha demostrado que el TOC está asociado con anomalías en la actividad cerebral; La EMT puede ayudar a normalizar la plasticidad cerebral, facilitando la reestructuración de las conexiones neuronales y promoviendo un procesamiento cognitivo más saludable y adaptativo. La EMT ayuda a inhibir las compulsiones, haciendo al paciente consciente de lo que sucede y apoyando en la inhibición. Este tratamiento complementario ofrece un enfoque prometedor en el tratamiento del Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) al dirigirse a áreas cerebrales específicas relacionadas con la enfermedad, siendo una alternativa terapéutica que puede complementar otros enfoques de tratamiento, como la terapia cognitivo-conductual y la medicación.

