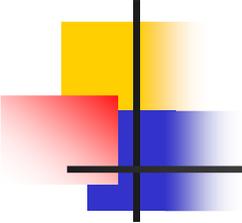


TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

- Es una enfermedad que hace que las personas tengan pensamientos que no desean y que repitan ciertos comportamientos una y otra vez.
- Todos tenemos hábitos y rutinas en nuestra vida cotidiana como lavarnos los dientes antes de acostarnos.
- Sin embargo las personas con TOC tiene patrones de comportamiento que interfieren con sus vidas cotidianas.



TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

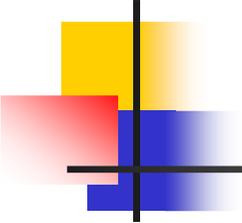
- OBSESIÓN:

Ideas, pensamientos, imágenes o impulsos recurrentes, persistentes o absurdos, no vividos como voluntarios, sino como ideas que invaden la conciencia. Causan importante malestar y no son simplemente preocupaciones excesivas sobre la vida cotidiana. La persona suele intentar suprimir o resistirse a ellos con algún otro pensamiento o acción. Reconoce que son producto de su propia mente.



TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

- Ejemplos de obsesiones más frecuentes:
 - Miedo a la mugre o a los gérmenes
- ● Disgusto por los desechos o los líquidos corporales
- ● Preocupación con el orden, simetría (balance) y exactitud
- ● Preocupación de que una tarea no se haya realizado bien incluso cuando la persona sabe que no es cierto.
- ● Miedo de tener pensamientos malos o pecaminosos
- ● Pensar en ciertos sonidos, imágenes, palabras o números todo el tiempo
- ● Necesita asegurarse continuamente de las cosas
- ● Miedo de hacerle daño a un miembro de familia o amigo



TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

- **COMPULSIÓN:**

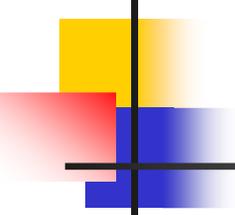
Conducta repetitiva y aparentemente dotada de un propósito que se realiza en respuesta a una obsesión, o según determinadas reglas, o de modelo estereotipado. La conducta no persigue un fin en sí misma, sino que está destinada a producir o prevenir un determinado estado de cosas. La actividad no está relacionada de forma realista con el estado de las cosas o puede ser claramente desproporcionada. La realización del acto no es placentero, aunque puede producir un cierto alivio de la tensión, intentan neutralizar la obsesión. Ej.: lavado de manos, orden, comprobación, rezar, contar, repetir palabras en silencio...



TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

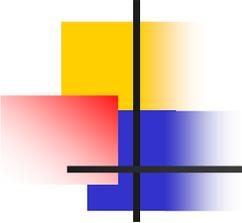
Ejemplos de compulsiones más frecuentes:

- Limpiar y arreglar, tal y como lavarse las manos, tomar baños o cepillarse los dientes una y otra vez
- • Revisar cajones, puertas y aparatos eléctricos para asegurarse de que están cerrados, con seguro o apagados
- • Repetir, tal y como salir y entrar por una puerta, levantarse y sentarse de un asiento o tocar ciertos objetos varias veces
- • Ordenar y disponer cosas de cierto modo
- • Contar una y otra vez hasta cierto número
- • Guardar periódicos, correspondencia o empaques que ya no son necesarios
- • Buscar seguridad y aprobación continua



TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

- Relación entre obsesiones y compulsiones:
 - Las obsesiones elicitán sentimientos subjetivos de malestar o ansiedad.
 - Las obsesiones y las compulsiones pueden estar relacionadas o ser independientes.
 - Las obsesiones son acontecimientos cognitivos, mientras que las compulsiones son ideas manifiestas.
 - La persona que padece un trastorno obsesivo-compulsivo reconocen que sus síntomas no tienen sentido.



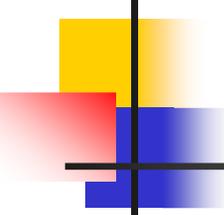
TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

- En algún momento durante el curso del trastorno, la persona reconoce que las obsesiones o compulsiones son excesivas o irracionales. No aplicable a niños.
- Las obsesiones o compulsiones producen marcado malestar; pérdida de tiempo (más de una hora diaria); o interfieren significativamente con la rutina habitual del individuo, con su actividad profesional, con sus actividades sociales o sus relaciones con los demás.
- No es debido a los efectos directos de una sustancia o de una condición médica.



TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

- Prevalencia:
 - 1,2% en varones
 - 1,8% en mujeres
- Edad de inicio:
 - Adolescencia o inicio de la vida adulta
 - Casos en niños de 5 y 6 años
- Curso:
 - Crónico, pueden observarse fluctuaciones en la sintomatología.
 - Deterioro puede ir desde moderado a muy grave, en algunos casos totalmente incapacitante.



TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

- CAUSAS:

- Se desconoce la causa exacta de este trastorno.
- Se han hallado pruebas de su carácter familiar y de que podría tener un componente genético (hereditario).
- Podría estar implicado un desequilibrio de la serotonina.



TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

- TRATAMIENTO:

- Los Inhibidores de la Recaptación de la Serotonina disminuyen los síntomas, además de poseer un efecto antidepresivo.
- Tratamiento cognitivo conductual ayuda a los pacientes a cambiar sus patrones de ideas o pensamientos relacionados con los impulsos y compulsiones obsesivos.
- Como parte del tratamiento cognitivo conductual puede incluirse un tratamiento conductual que consiste en la exposición y prevención de la respuesta. En dicho tratamiento el paciente se expone deliberadamente a las situaciones que tienden a estimular sus compulsiones (ensuciarse las manos). El terapeuta con experiencia ayuda al paciente a afrontar la ansiedad generada, al mismo tiempo que le anima a no poner en marcha una compulsión (lavado excesivo de las manos).

TRASTORNOS POR ANSIEDAD

- Reacciones defensivas e instantáneas ante el peligro. Son respuestas adaptativas, ejercen una función defensiva para el ser humano.
- Enfrentar peligros: huida o lucha.
- Los mecanismos psicobiológicos que preparan al ser humano para la huida o la lucha (respuestas de ansiedad) han cumplido un papel eficaz de defensa a lo largo de los tiempos.
- El hombre ya no tiene que defenderse de animales por ej. Pero si hay un montón de agentes estresantes que le rodean y le acompañan a lo largo de su existencia, haciendo que el fantasma del peligro aceche detrás de cualquier situación inofensiva.
- “ En el caso de los trastornos de ansiedad, la respuesta de miedo funciona como un dispositivo antirrobo defectuoso, que se activa y previene de un peligro inexistente

DEFINICIÓN DE ANSIEDAD

- La ansiedad es la más común y universal de las emociones.
- Es una reacción de tensión sin causa aparente, más difusa y menos focalizada que los miedos y las fobias.
- La reacción emocional ante un peligro o amenaza se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas como cognitivas como conductuales.
- Sinónimos: nerviosismo, inquietud, tensión. Angustia, miedo, inseguridad (experiencia subjetiva)

SÍNTOMAS EN LA ANSIEDAD

■ **1. Síntomas relacionados con el pensamiento.**

- Inseguridad
- Miedo o temor
- Aprensión
- Pensamientos negativos
- Anticipación de peligro o amenaza
- Dificultad de concentración
- Dificultad para tomar decisiones
- Sensación de pérdida de control sobre el ambiente.

2. Síntomas motores u observables.

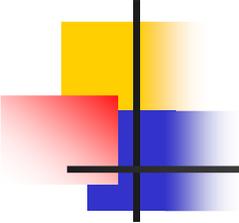
- Hiperactividad
- Paralización motora
- Movimientos torpes y desorganizados
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal
- Conductas de evitación



SÍNTOMAS EN LA ANSIEDAD

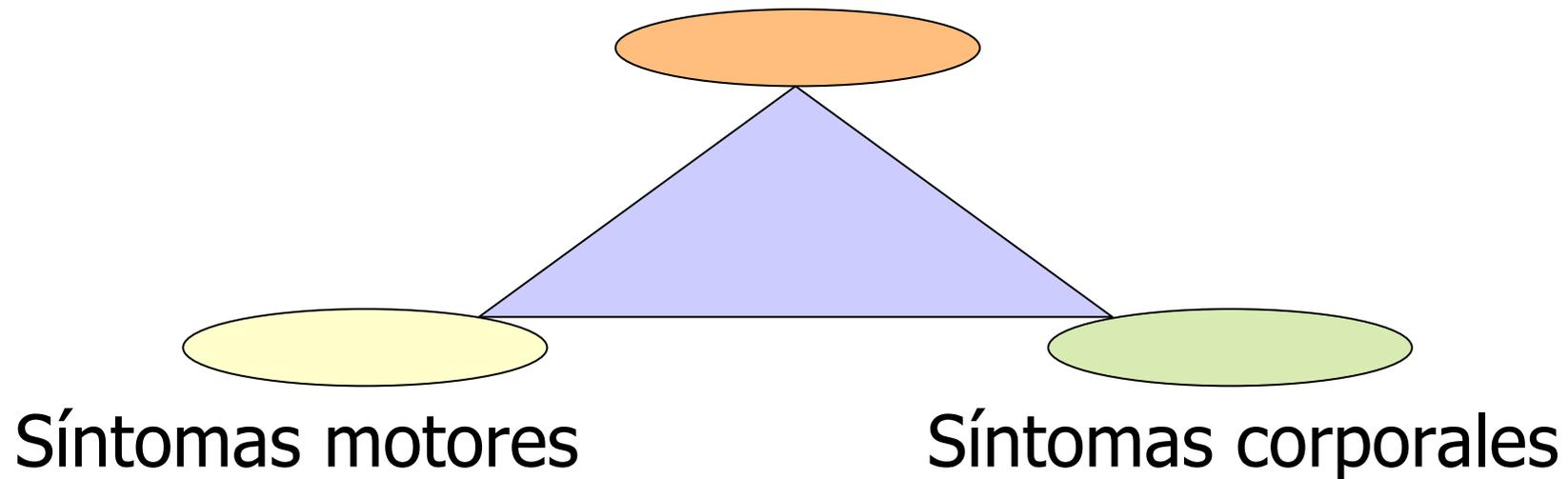
- **3. Síntomas fisiológicos o corporales**

- Síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, exceso de calos.
- Síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica.
- Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea.
- Síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo.
- Síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos.

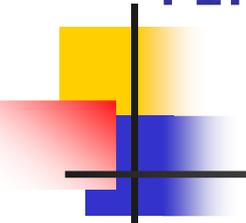


EL CICLO ANSIOSO

Síntomas cognitivos (pensamientos)

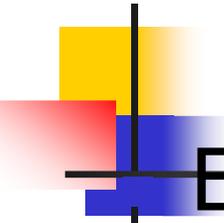


TIPOS DE TRASTORNOS Y EPIDEMIOLOGÍA



<u>Tipo de trastorno</u>	<u>% Población</u>
- Trastorno de pánico sin agorafobia	0,8 - 1%
- Trastorno de pánico con agorafobia	1,2 - 3,8%
- Fobias específicas	4,1 - 7,7 %
- Fobia social	1,7 - 2 %
- T.O.C	1,6 - 2,5 %
- Trastorno ansiedad generalizada	6,4 - 7,6 %
- Trastorno de estrés postraumático	1%

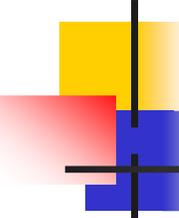
ESTRÉS



Es la respuesta del cuerpo a reacciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona.

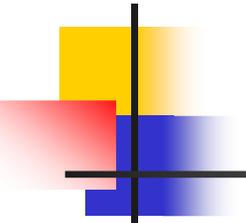
- El resultado fisiológico de este proceso es el deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente.
- En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, sangre, hormonas, músculos etc.

CAUSAS DEL ESTRÉS



Cualquier suceso que genere una respuesta emocional puede generar estrés.

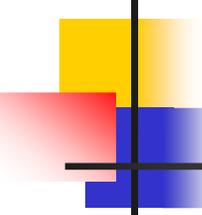
- Situaciones positivas (nacimiento de un hijo, matrimonio et.) como negativas (pérdida de empleo, enfermedad de un familiar etc.
- Surge también por irritaciones menores como por ej. un problema de tráfico
- Las situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otras.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Indigestión
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Nerviosismo
- Palpitaciones rápidas
- Diarrea o estreñimiento

TRATAMIENTO



Tratamiento médico: tranquilizantes o antidepresivos. No es recomendable a largo plazo.

- **Tratamiento psicológico:** psicoterapia.
- La mejor terapia es la **prevención**:
 - tener una válvula de escape.
 - aprender técnicas de relajación
 - tener amigos con quien compartir lo bueno y lo malo.
 - evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para hacer frente a situaciones de estrés