



CONSTANZA MENARES

**¿Q**ué tienen en común la escritora de Harry Potter, J. K. Rowling, el actor Leonardo DiCaprio, las actrices Cameron Diaz y Charlize Theron y el Presidente de Chile, Gabriel Boric?

La respuesta es que todos han reconocido públicamente tener Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).

"El TOC es una categoría diagnóstica que se emplea para las personas que presentan obsesiones o compulsiones que les provocan grandes momentos de angustia y dificultades en la vida cotidiana", resume Carolina Carrera, psicóloga y directora de la Clínica de Atención Psicológica Capsi de la U. Andrés Bello (Unab).

La patología, continúa la experta, "se caracteriza por una preocupación generalizada por el perfeccionismo, por una dificultad que se da en términos de pensamiento, percepción y de actos repetitivos. Se relaciona con la necesidad de control de quien la padece: que pueden ser hombres y mujeres, pero es más común entre los primeros".

Este trastorno puede reconocerse cuando aparecen ciertos pensamientos o conductas. "Es muy importante tener en cuenta que no es algo placentero ni las obsesiones se experimentan como voluntarias. La persona se da cuenta de que son sus propios pensamientos los que le resultan molestos o punzantes, le generan ansiedad, angustia e inclusive miedo. Muchas veces, esto les obliga a hacer ritos que los pueden llevar a perder mucho tiempo cada día, provocando atrasos en sus actividades y, en ocasiones, imposibilitándoles llevar una vida normal", explica Cecilia Castro, psiquiatra y jefa técnica de Salud Mental de IntegraMédica.

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales DSM-V (manual de la American Psychiatric Association) se especifican varios de los síntomas que permiten identificar su diagnóstico clínico.

Entre ellos se encuentran la presencia de pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes que se experimentan como in-

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO:

## Visibilizar el TOC ayuda a que haya menos prejuicios y banalización de la enfermedad

El Presidente Gabriel Boric es una de las personalidades que han hablado públicamente de esta afección, que produce pensamientos intrusivos y obsesiones incontrolables que pueden causar angustia e incluso miedo. "En la medida que se ha dado a conocer y hay más información al respecto, las personas han comenzado a consultar por sus síntomas antes", dice la jefa de la Unidad de Trastornos de Ansiedad de la Red de Salud UC Christus.

trusos o no deseados; en estos casos, el sujeto intenta ignorarlos, suprimirlos o neutralizarlos con otro pensamiento o acto, es decir, realizando una compulsión.

Carrera advierte que "la vivencia del síntoma es subjetiva del paciente. Los ejemplos más comunes de los signos visibles son los rituales de comprobación: revisar varias veces si se cerró con llave la puerta de la casa o si apagó la luz. También existe la compulsión del lavado de manos, que se puede observar por una dermatitis en la zona; o la obsesión con la con-

taminación (que puede traducirse en) lavar todo con cloro por temor a enfermarse o evitar salir de la casa por miedo a contaminarse".

### Estigma y burla

Tomás Miño, psicólogo miembro de la International OCD Foundation y fundador del sitio web "Hablemos de TOC" (@hablemosdetoc.cl en Instagram), cuenta que creó esta plataforma "como una fuente abierta de información para que las personas puedan resolver dudas, aprender, romper prejuicios y mitos y, por sobre todo, hacer comunidad entre quienes tienen TOC, así se pueden sentir más acompañados. En este espacio virtual existen entrevistas a expertos de Chile y el mundo, cortometrajes,

documentos e información práctica sobre este trastorno".

Uno de sus objetivos también es terminar con el "discurso prejuicioso, estigmatizador e incluso burlesco frente al TOC, el cual muchas veces es reforzado por series de televisión, películas, etc. Hay gente que dice 'es que soy tan TOC' como si fuera un adjetivo. Y justamente nuestra lucha es mostrar que el TOC no es un adjetivo, no es una elección, no es un juego ni algo que haya que banalizar. Por el contrario, es un problema de salud mental que puede generar mucho sufrimiento, angustia e aislamiento en las personas que lo padecen. Es más, para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el TOC se considera como una de las 10 enfermedades más discapacitantes del mundo. Enton-

ces, cuando hacer parecer a esta patología como alguien que es 'cuadrado' o con 'mañas' es minimizar un trastorno que requiere una mirada más empática", precisa Miño.

Francisca Melis, psicóloga y jefa de la Unidad de Trastornos de Ansiedad de la Red de Salud UC Christus, asegura que "hasta hace poco tiempo, las personas ocultaban que tenían TOC porque pensaban que estaban locas o que tenían impulsos impropios. En la medida que se ha dado a conocer y hay más información al respecto, han comenzado a consultar por sus síntomas antes. Hace unos tres o cuatro años, el promedio de tiempo que se demoraba un paciente obsesivo en consultar a un médico era de siete años, por lo tanto, los recibíamos ya absolutamente crónicos. En cambio, ahora mientras más información hay sobre TOC, más posibilidades tenemos de que ese paciente llegue antes y pueda administrar su condición de manera que interfiera lo menos posible con su vida".

En este sentido, según Miño, el hecho de que el actual mandatario haya reconocido que padece este trastorno y hable de este tema tan abiertamente, como lo hizo tras la "vuelta" que dio en el cambio de mando, le ha dado visibilidad de forma positiva.

"Hablar de TOC permite poner sobre la mesa un trastorno que en Chile se estima lo viven alrededor de 600.000 personas, y probablemente con la pandemia esa cifra aumentó considerablemente. Que el presidente de un país hable sin prejuicios sobre esto es una luz de esperanza para todas las personas con TOC, especialmente niños y adolescentes, quienes con esto se dan cuenta de que la enfermedad no tiene por qué limitar sus sueños, ideales o planes", afirma el profesional.

Actualmente, el tratamiento consiste en "apoyo farmacológico, tradicionalmente con antidepresivos de un perfil específico aprobados para el uso en TOC, sumado a psicoterapia cognitiva conductual. Habitualmente el tratamiento es ambulatorio. Si bien puede no resultar en cura para el cuadro clínico, sí puede aliviar mucho los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente", dice Castro.

**LAVADO REPETITIVO DE MANOS Y OBSESIONES POR EL ORDEN, LA LIMPIEZA O LA SIMETRÍA son algunos de los impulsos recurrentes que pueden experimentarse.**