

¿Qué deben hacer los pacientes que padecen de Trastorno Obsesivo-Compulsivo en el contexto de Covid-19?

Autor:

Dr. C Antonio J. Caballero Moreno
Profesor e Investigador Titular
Grupo Nacional de Psiquiatría
Sección de Neurociencias SCP

Trastorno Obsesivo-Compulsivo

Etimología

- Obsesión (del latín *obsessio-sionis*, cerco, asedio): Idea que con tenaz persistencia asalta o asedia la mente. Perturbación anímica provocada por una idea fija.
- Compulsión (del latín *compulsio-sionis*): Acción y efecto de compeler o compelerse. En derecho, la coacción que se ejerce sobre uno por mandato de la autoridad compeliéndose a ejecutar alguna cosa.
- Ritual (del latín *ritualis*): Adj. Perteneiente o relativo al rito.
- Anancástico (del griego *anankos*): Expresa obligación, algo forzado, que se impone, que coarta o limita la libertad.

Fenomenología. Tipos de Síntomas

- Síntomas primarios: Constituidos por obsesiones y compulsiones.

Síntomas secundarios: Como ansiedad, depresión, rabia, duda, trastornos del discurso, cambios perceptivos o perturbaciones sexuales

Fenomenología. Componentes

- Componentes cognitivos: Como las obsesiones y las compulsiones mentales.
- Componentes conductuales: Como las compulsiones motoras.
- Componentes emocionales o afectivos: Como la ansiedad, la angustia, la duda, la inseguridad, el temor o la perplejidad.

Obsesiones. Tipos

- Contaminación.
- Agresivas.
- Sexuales.
- Somáticas.
- Religiosas.
- Coleccionismo o acumulación.
- Necesidad de simetría y precisión.
- Duda o responsabilidad patológica.

Compulsiones. Tipos

- Lavado.
- Verificación.
- Coleccionismo.
- Repetición
- Otras

Tipología de los rituales

- Lavadores y limpiadores.
- Verificadores.
- Repetidores.
- Ordenadores.
- Coleccionistas.
- Ritualistas mentales.
- Obsesivos puros.

Contexto del COVID-19

Como hemos podido ver unos de los síntomas más frecuentes del TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo), son las obsesiones de contaminación con gérmenes, lo cual en el contexto actual puede estar potenciado por la realidad de la pandemia, que motiva precisamente la conducta de lavado de las manos, de las superficies, etc.

Estrategias de Enfrentamiento:

1. Evita la tentación de saber “todo” acerca del COVID-19. No dediques más de 5 minutos por día y solo consulta medios confiables. No le des oportunidad al TOC de quedarse compulsionando y no poder dejar de chequear las noticias.
2. Date permiso de establecer un plan de seguridad básico basado en las recomendaciones de organizaciones de salud confiables.
3. No desinfectes las superficies mas de una vez al día y solo las necesarias.
4. Lávate las manos solo por 20 segundos y solo al regresar de la calle, antes de comer, después de ir al baño y si te tosiste, estornudaste o te sonaste la nariz.
5. Si quieres hacer mas de esto, elige a un ser querido para que te ayude a lograrlo.
6. No permitas que el “distanciamiento social” te robe tus redes de apoyo: usa internet, mensajes y llamadas para no perder contacto.
7. No dejes tu terapia y tus fármacos, llama a tu terapeuta.
8. Adopta una mentalidad expansiva: cuando tomo precauciones razonables y acepto la incertidumbre que queda, puedo descansar y relajarme.
9. Resistir insta a ceder ante el comportamiento de búsqueda de certeza: por ejemplo, la toma constante de la temperatura solo puede aumentar la angustia y la duda.
10. Bienvenido a nuestros sentimientos de ansiedad: Una de las mejores maneras de entrenar al sistema límbico es que esta bien sentir ansiedad en estos momentos.