

Consejos para el Trastorno Obsesivo Compulsivo (OCD u *Obsessive Compulsive Disorder*) Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP, y la Comisión Consultiva del Consumidor y la Familia.

1. **Aprenda sobre el Trastorno Obsesivo Compulsivo.** OCD (Sigla en inglés de Obsessive Compulsive Disorder) es un trastorno de la ansiedad, en el cual las personas tienen pensamientos indeseados y repetitivos (obsesiones) y sienten el impulso de realizar ciertos comportamientos (compulsiones) para calmar los pensamientos indeseados. Usted no está solo es esto y la recuperación es posible. Cerca de 3,3 millones de personas en los Estados Unidos padecen de OCD, es decir 1 persona cada 82.
2. **Entienda el ciclo del OCD.** Los rituales (por ejemplo revisar, contar, buscar afirmación) son comportamientos que usted tiene para tratar de liberarse de obsesiones o pensamientos indeseados. Por ejemplo: revisar varias veces si la estufa está apagada para disminuir la preocupación de causar un incendio. Los rituales pueden hacerle sentir bien a corto plazo, de modo que usted continúa practicándolos, pero la preocupación siempre regresa. Seguir practicando un ritual nunca le da la oportunidad de aprender maneras más efectivas de manejar las obsesiones. En vez de ayudarlo a manejar la ansiedad, a largo plazo estos rituales hacen que las obsesiones se presenten con más frecuencia.
3. **Sea honesto con su terapeuta** sobre sus pensamientos obsesivos. Es muy común que la gente sienta vergüenza o miedo a la crítica por hablar sobre sus pensamientos indeseados. Tener pensamientos indeseados no hace que usted sea una mala persona y pensar sobre algo una y otra vez no significa que va a suceder. ¡Usted controla su comportamiento! Ser honesto con su terapeuta le puede ayudar a tener más compasión por usted mismo.
4. **Establezca objetivos** para mantenerse motivado cuando se le haga difícil seguir el tratamiento. Cuando empiece a enfrentar los miedos que ha estado tratando de evitar, puede sentirse con miedo y hacerse difícil. El establecer objetivos e identificar claramente los cambios que usted quiere lograr, le ayudará a mantenerse en el tratamiento durante las partes difíciles, para salir adelante y tener la vida que quiere.
5. **Practique las técnicas** aprendidas en terapia y trabaje activamente para manejar las obsesiones y los comportamientos compulsivos. Este reto requiere de compromiso, guía de su terapeuta y práctica diaria. Existen aplicaciones para teléfonos celulares (como "I counselor ocd" y "ocd minder") que le pueden ayudar a practicar sus técnicas fuera de la terapia.
 - a. **Practicar meditación, yoga, respiración profunda** y otras técnicas para reducir el estrés ayudan a reducir los síntomas de ansiedad. Una forma de meditación llamada prestar atención puede ser especialmente útil para OCD. Hable con su terapeuta o busque videos de "meditación para prestar atención" en YouTube para aprender sobre cómo usar esta técnica.
 - b. **Escriba sus rituales** (o los actos que usted hace para tratar de deshacerse de pensamientos indeseados) para estar más consciente de sus patrones y comportamientos.
 - c. **Trabaje poco a poco en disminuir la práctica de su ritual.** En vez de revisar algo 10 veces, pruebe 8 veces y luego 6 hasta sentir que es capaz de dejar el comportamiento compulsivo del todo.
 - d. **Retrase la práctica de su ritual.** Pruebe esperar un minuto antes de practicar un ritual como respuesta a un pensamiento indeseado, después espere 5 minutos, 10 minutos, etc.
 - e. **Desafíe sus pensamientos irracionales.** Pregúntese "¿Estoy siendo realista sintiendo este miedo? y trabaje en agregar pensamientos reafirmantes y calmantes como "voy a estar bien".
6. **Establezca un estilo de vida saludable** que incluya ejercicio, nutrición adecuada y sueño regular. Evite usar alcohol y/o drogas para sobrellevar la condición Usar este tipo de sustancias va a causar que su OCD empeore, interfiriendo con cualquier medicamento que esté tomando.
7. **Los medicamentos pueden ser de ayuda para manejar los síntomas.** Los medicamentos no van a curar el OCD pero pueden ayudar a manejar los síntomas junto con la terapia. Hable con el profesional de la salud

Consejos para el Trastorno Obsesivo Compulsivo (OCD u *Obsessive Compulsive Disorder*)

Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP,
y la Comisión Consultiva del Consumidor y la Familia.

que le receta sus medicamentos, sobre los efectos secundarios, si el medicamento le está ayudando y sobre cualquier otra inquietud que usted pueda tener.

- 8. Cree una red de apoyo e involúcrese en actividades sociales** en vez de aislarse. A veces puede sentir que los síntomas del OCD le consumen la vida y le dejan poco tiempo para estar en contacto con las personas. Involucrar a otras personas en su tratamiento le puede ayudar a evitar retrocesos y le mantendrá motivado en su camino hacia la recuperación. La familia y los amigos le pueden ayudar a practicar sus nuevas técnicas. Compartir los problemas y éxitos con otros en un grupo de ayuda o apoyo puede ser de gran beneficio. Divertirse, reírse y ver la vida con buen humor, puede hacer una gran diferencia en cómo se siente.

Recursos para los clientes

Abramowitz JS: *Getting Over OCD: A 10-Step Workbook for Taking Back Your Life*. New York, Guilford Press, 2009

Anthony, M., Swinson R: *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. Oakland, CA, New Harbinger Publications, 2009.

DuFrene T, Hyman B: *Coping With OCD: Practical Strategies for Living Well With Obsessive-Compulsive Disorder*. Oakland, CA, Harbinger Publications, 2008

International OCD Foundation: <http://www.ocfoundation.org/>

MAYO Clinic: <http://www.mayoclinic.com/health/obsessive-compulsive-disorder/DS00189/DSECTION=symptoms>

National Institute for Mental Health: <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/obsessive-compulsive-disorder-ocd/index.shtml>

Yadin E, Foa EB, Lichner TK: *Treating Your OCD With Exposure and Response (Ritual) Prevention: Workbook*. New York, Oxford University Press, 2012