

¿Qué es el síndrome de acumulación compulsiva?

La acumulación compulsiva incluye TODAS las siguientes condiciones:

1. Una persona acumula y guarda una gran cantidad de objetos, incluso cosas que parecen ser inútiles o tener poco valor para la mayor parte de las personas, y
2. Dichos objetos llenan por completo los ambientes del hogar y evitan que la persona haga uso correcto de las habitaciones, y
3. Dichos objetos causan molestias o entorpecen las actividades diarias.

¿En qué se diferencian acumular compulsivamente y coleccionar?

- En el caso de la acumulación compulsiva, las personas pocas veces buscan exponer sus posesiones, las cuales, en general, se encuentran desordenadas.
- En el caso de los coleccionistas, los mismos suelen exponer con orgullo sus colecciones y las mantienen bien ordenadas.

¿Cuáles son los indicios de acumulación compulsiva?

- Dificultad para deshacerse de las cosas
- Un gran desorden en la oficina, en el hogar, en el auto, o en otros espacios (por ejemplo, en un depósito) que dificulta el uso de muebles y electrodomésticos o que impide moverse con facilidad
- La pérdida de artículos importantes como dinero o facturas en el desorden
- Sensación de agobio a causa de la cantidad de posesiones que se han ‘apoderado’ del hogar o del lugar de trabajo
- Comprar cosas porque son una ‘ganga’ o para ‘abastecerse’
- No invitar familiares o amigos al hogar a causa de la vergüenza o la humillación
- Negar la entrada de gente a la casa para realizar reparaciones

¿Qué les dificulta deshacerse de las cosas a los acumuladores compulsivos?

- La dificultad para organizar las posesiones
- Los sentimientos positivos fuertes y poco comunes (alegría, placer) al comprar nuevos objetos
- Sentimientos negativos fuertes (culpa, miedo, enojo) al considerar deshacerse de algún objeto

- Fuertes convicciones de que los objetos son ‘valiosos’ o ‘útiles,’ incluso cuando otras personas no los quieren
- Sentirse responsables por los objetos y a veces creer que los objetos inanimados tienen sentimientos
- Rechazo de un problema, incluso cuando el desorden o la acumulación interfiere claramente con la vida de la persona

¿Quiénes batallan con comportamientos de la acumulación compulsiva?

Los comportamientos de acumulación compulsiva comienzan en la adolescencia, aunque la edad media de personas que buscan realizar tratamientos es de 50 años. Los acumuladores compulsivos suelen lidiar con una lucha de toda la vida contra el síndrome. Tienden a vivir solos y puede que tengan un familiar que sufre el mismo problema. Es probable que los problemas de acumulación compulsiva serios estén presentes en 1 de cada 50 personas, pero puede que estén presentes en hasta 1 de cada 20.

¿Existe una relación entre el síndrome de acumulación compulsiva y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)?

La acumulación compulsiva era comúnmente considerada un tipo de TOC. Se estima que hasta 1 de cada 4 personas con TOC también sufre de acumulación compulsiva. Las investigaciones más actuales sugieren que casi 1 de cada 5 acumuladores compulsivos tienen síntomas de TOC no relacionados con el síndrome de acumulación compulsiva. La acumulación compulsiva también se considera como una característica del trastorno de la personalidad obsesivo-compulsivo (TPOC) y puede desarrollarse junto con otros trastornos mentales como la demencia o la esquizofrenia.

¿Qué clase de objetos se acumulan compulsivamente?

Por lo general, las personas acumulan objetos comunes, como papel (por ejemplo correo, diarios), libros, ropa, y recipientes (por ejemplo cajas, bolsas de papel y de plástico). Algunas personas acumulan basura o comida podrida. En pocos casos, las personas acumulan desechos de animales o humanos. Pocas veces los objetos acumulados son valiosos pero muy desproporcionadamente con respecto al uso que tienen en realidad.

¿Cuáles son los efectos de la acumulación compulsiva?

- El desorden y la acumulación severa amenazan la salud y la seguridad de aquellos que viven en o cerca del hogar, y pueden causar problemas de salud, daños estructurales, incendios, y a veces la muerte.
- Los desalojos costosos y emocionalmente devastadores u otras acciones legales pueden llevar a la hospitalización o a estar sin hogar

- Conflictos con familiares y amigos, quienes están frustrados y preocupados por el estado del hogar y por los comportamientos de acumulación compulsiva

¿La acumulación compulsiva es causada por una adversidad o pobreza pasada?

Puede que las personas que acumulan se refieran a ellas mismas como 'ahorrativas'. Puede que también creen que su comportamiento se deba a haber atravesado un período de pobreza o adversidad durante sus vidas. Las investigaciones hasta hoy no respaldan esta idea. Sin embargo, padecer un evento traumático o una gran pérdida, como la muerte de la pareja o de uno de los padres, puede contribuir al empeoramiento del comportamiento de acumulación compulsiva.

¿Puede tratarse el síndrome?

Sí, la acumulación compulsiva puede ser tratada. Lamentablemente, el síndrome no ha respondido bien a los tratamientos comunes que suelen funcionar para el TOC.

Las estrategias para tratar la acumulación compulsiva incluyen:

- Cuestionar los pensamientos y creencias del acumulador compulsivo acerca de la necesidad de conservar objetos y acerca de coleccionar nuevos
- Salir sin comprar o recolectar objetos nuevos
- Deshacerse de y reciclar objetos. Primero, realizando la eliminación del desorden con la ayuda de un clínico o un instructor y luego por su propia cuenta
- Encontrar y unirse a un grupo de apoyo o buscar la ayuda de un instructor para ordenar y reducir la acumulación de objetos
- Comprender que puede haber recaídas
- Desarrollar un plan para prevenir acumulaciones futuras.

¿Cómo puedo ayudar a un amigo o familiar a eliminar su acumulación de objetos?

Los intentos de familiares y amigos de ayudar a eliminar el desorden pueden ser mal recibidos por la persona que acumula compulsivamente. Es útil tener en cuenta que:

- Hasta que la persona no este internamente motivada para cambiar, puede que no acepte su ayuda.
- La motivación no puede ser forzada.
- Todos, incluyendo las personas que acumulan, tienen el derecho de tomar decisiones acerca de sus objetos y de cómo quieren vivir.
- Las personas que acumulan son, por lo general, indecisos con respecto a aceptar ayuda y deshacerse de los objetos.

¿Puede solucionarse el síndrome de acumulación compulsiva solo con limpiar el hogar?

No. Los intentos de 'limpiar a fondo' los hogares de personas que acumulan sin tratar el problema subyacente suelen fallar. Las familias y agencias comunitarias pueden pasar horas y gastar miles de dólares en limpiar un hogar sólo para descubrir que el problema se repite, por lo general a los pocos meses. Los acumuladores cuyos hogares se limpian sin su consentimiento suelen experimentar una angustia extrema y pueden apegarse aún más a sus posesiones. Esto puede conducir a un rechazo de ayuda en el futuro.

¿Cómo puedo tener una conversación con un amigo o familiar que está listo para hablar acerca de la acumulación compulsiva?

- Con respeto. Acepte el hecho de que la otra persona tiene el derecho de tomar sus propias decisiones a su propio ritmo.
- Con comprensión. Entienda que todos tenemos cierto apego a las cosas que poseemos. Intente comprender la importancia de sus objetos para ellos.
- Con ánimo. Proponga ideas para que su hogar sea más seguro, como, por ejemplo, quitar la acumulación de las puertas y pasillos.
- Poniéndose de su lado. No discuta con ellos acerca de si deben conservar o deshacerse de un objeto; al contrario, descubra qué podría ayudarlos a deshacerse de los objetos u organizarlos.
- Con reflexión. Ayude a la persona a admitir que la acumulación interfiere con los objetivos o valores que él o ella pueda tener. Por ejemplo, si la persona se deshace de los objetos acumulados, podrá tener reuniones sociales y una vida social más rica.
- Pidiendo permiso. Para desarrollar la confianza, nunca se deshaga de nada sin pedir permiso.

¿Dónde puedo obtener más información y ayuda?

Boston University School of Social Work (www.bu.edu/ssw/research/hoarding)

Smith College Department of Psychology

(www.science.smith.edu/departments/PSYCH/rfrost)

Autores: Christiana Bratiotis, PhD, Suzanne Otte, MSW, Gail Steketee, PhD, Jordana Muroff, PhD, Boston University School of Social Work; Randy O. Frost, PhD, Smith College Department of Psychology

Traducido por: María Paula Fernández Morel - Penguin Translations -
www.penguintranslations.com

Copyright © 2009 International OCD Foundation (IOCDF), PO Box 961029, Boston, MA 02196,
617.973.5801 <http://www.ocfoundation.org>