



This is an unofficial translation of an IOCDF resource provided for your reference. If you find any mistakes or inaccuracies in this translation, please email us at info@iocdf.org. Thank you!

Esta es una traducción no oficial de un recurso IOCDF proporcionado para su referencia. Si encuentra errores o inexactitudes en esta traducción, por favor envíenos un email a info@iocdf.org. ¡Gracias!"

¿Qué son los miedos a la contaminación obsesivo-compulsivos?

- El miedo a contaminarse a través de las acciones propias, a contraer infecciones de otros, a contaminar a otros o diferentes combinaciones de dichas alternativas.
- El miedo a entrar en contacto con elementos reales o mágicos que se consideran dañinos.
 - Los elementos reales pueden incluir virus, bacterias, heces o secreciones, personas que parecen enfermas o sucias, venenos, radiación o químicos tóxicos.
 - Los elementos mágicos pueden incluir mala suerte, los nombres de las enfermedades u otras personas que parezcan tener algún rasgo desagradable.

¿Cuáles son algunos de los síntomas comunes de los miedos a la contaminación obsesivo-compulsivos?

- Contraer una enfermedad, ya sea grave o fatal, o contagiar una enfermedad a otro a través del contacto con virus, bacterias, animales, o personas que parecen estar enfermas o simplemente sucias.
- Enfermarse a través del contacto con sangre, orina, heces, semen, sudor, saliva, etc.
- Envenenarse con químicos peligrosos o domésticos comunes, o envenenar a otros por accidente.
- Contraer una enfermedad de una manera mágica a través del contacto con los nombres de las enfermedades, personas discapacitadas o fotos o nombres de personas que han tenido una enfermedad grave o fatal.
- Atribuirse la mala suerte a uno mismo de una manera mágica a través del contacto con números malos, u objetos asociados con eventos desafortunados (por ejemplo, la ropa que se usó en un funeral).

La manera con la que suele lidiarse con dichos miedos obsesivos es con compulsiones. Las compulsiones pueden incluir:

- Lavarse las manos, ducharse o desinfectarse el cuerpo o las posesiones en forma repetitiva
- Deshacerse de o evitar cosas que se consideran contaminadas y que no pueden limpiarse
- Cuestionar a otros en forma repetitiva acerca de si ellos, o ciertas cosas, pueden estar contaminados
- Evitar a determinadas personas, objetos o lugares que se consideran contaminados
- La constante investigación para saber si ciertas cosas están contaminadas o
- Rituales mágicos peligrosos (plegarias, rituales de anulación retroactiva, etc.) para neutralizar la contaminación mágica
- Mantener ciertas áreas de la casa o del lugar de trabajo limpias a las cuales nadie puede ingresar o que nadie puede tocar
- Preguntar a otros repetidas veces si ellos o ciertas cosas están a salvo o no

¿Qué efectos tienen dichos miedos sobre la vida de quienes los padecen?

- Su contacto social con otras personas puede volverse limitado y las relaciones cercanas pueden verse afectadas



This is an unofficial translation of an IOCDF resource provided for your reference. If you find any mistakes or inaccuracies in this translation, please email us at info@iocdf.org. Thank you!

Esta es una traducción no oficial de un recurso IOCDF proporcionado para su referencia. Si encuentra errores o inexactitudes en esta traducción, por favor envíenos un email a info@iocdf.org. ¡Gracias!

- Su habilidad de rendir en el trabajo puede verse afectada
- Su libertad de salir y actuar normalmente en lugares públicos puede dificultarse gravemente
- Pueden llegar a proteger sus hogares al punto en que otras personas no puedan visitarlos
- Pueden sufrir de afecciones físicas, tales como piel cuarteada u otros tipos de daño a la piel

¿Se pueden tratar los miedos a la contaminación obsesivo-compulsivos? De ser así, ¿cómo se tratan?

La respuesta es un "sí" rotundo. El trastorno responde muy bien al tipo de tratamiento cognitivo-conductual conocido como Exposición y Prevención de Respuesta (EPR, o en inglés "Exposure and Response Prevention, ERP"), que alivia eficazmente los síntomas de TOC. En EPR, los pacientes comienzan con tareas que son más fáciles para ellos, y gradualmente van aumentando a aquellas que son más difíciles. Si una sustancia o situación a la cual se tiene miedo es muy difícil de confrontar en un solo paso, se abarca en forma gradual. Luego, a los pacientes se les enseña a no lavarse, limpiarse o desinfectarse a ellos mismos o sus posesiones, en algunos casos por períodos cada vez más largos. A la familia y amigos se les enseña a no participar en los rituales y a no dar confirmación reiterada ni responder a las preguntas repetitivas. Las estrategias más comunes incluyen:

- Tocar, ya sea directa o indirectamente, diversos objetos y sustancias temidos tanto en su casa como en lugares públicos, y luego resistirse a lavarse, limpiarse o desinfectarse a ellos mismos, su entorno o sus posesiones.
- Visitar lugares que se consideran contaminados
- Acercarse y, en lo posible, tocar a otras personas que se consideran contaminadas
- Usar posesiones temidas
- Enseñarles a los pacientes a modificar sus creencias acerca de cuán peligrosos son realmente los objetos, lugares o situaciones diarios
- Permitir que sus áreas limpias se contaminen más y más en forma gradual
- Entrar en contacto con números, palabras y nombres temidos

¿Cómo puedo ayudar a un amigo o familiar con los miedos a la contaminación?

- Aliéntelos a iniciar el tratamiento lo antes posible
- Si no están seguros, puede ayudarlos a obtener información acerca del tratamiento de fuentes expertas en el tema. Esto puede incluir descargar información de un sitio web respetable (como el sitio de la International OCD Foundation) o ayudarlos a encontrar alguno de los libros más recomendados en el tema
- Una vez que haya intentado seguir dichos pasos, respete sus derechos a continuar avanzando a su propio ritmo
- Evite involucrarse en ayudarlos a lavarse o limpiarse a ellos mismos o a sus posesiones, asegurarles que no están en peligro o hacer por ellos lo que no quieren o puedan hacer

¿No pueden simplemente evitar a lo que temen?

La respuesta es un "no" rotundo. Los TOC tienen una manera de extenderse a diversas áreas de la vida de un



This is an unofficial translation of an IOCDF resource provided for your reference. If you find any mistakes or inaccuracies in this translation, please email us at info@iocdf.org. Thank you!

Esta es una traducción no oficial de un recurso IOCDF proporcionado para su referencia. Si encuentra errores o inexactitudes en esta traducción, por favor envíenos un email a info@iocdf.org. ¡Gracias!"

paciente, y evitar solo conduce a seguir evitando. Las personas con TOC tienden a no quedarse con elementos temidos lo suficiente como para conocer la verdad sobre ellos o para desarrollar una tolerancia hacia ellos. La mejor manera de superar los miedos es realizar cosas a las que se teme y conocer la verdad sobre lo que realmente sucede.

¿Cómo puedo entablar una conversación con un amigo o familiar que está listo para hablar sobre sus miedos obsesivo-compulsivos a la contaminación?

Es algo que debe hacerse con mucho cuidado y sensibilidad. Si va a sacar el tema, le ayudará informarse acerca del trastorno primero. Las personas con TOC ya experimentan sentimientos de lástima acerca de sus síntomas, y suelen temer que otros las consideren locas o dementes. Intente escuchar sin juzgar, e intente comprender lo difícil que debe ser para ellos. Aliéntelos a buscar la ayuda de alguien especializado en el tratamiento de TOC, pero respete su derecho a no buscar ayuda en ese momento si así lo deciden.

¿Puede la medicina ayudar a reducir los miedos a la contaminación?

La medicina puede ser de gran ayuda como parte de un plan de tratamiento para TOC más grande. Las investigaciones han demostrado que la medicina, junto con la psicoterapia, puede dar mejores resultados que cualquiera de las dos en forma independiente. La medicina puede reducir los pensamientos compulsivos y su credibilidad, facilitándole al paciente la participación en terapia. La psicoterapia puede luego reducir la ansiedad y detener las compulsiones. Aquellos que padecen de TOC más leve tienen más probabilidades de tener éxito sin ella, mientras que aquellos con síntomas moderados o severos la necesitarán mucho más.

Autor: Fred Penzel, Ph.D., Western Suffolk Psychological Services, Huntington, NY Autor: Fred Penzel, Ph.D., Western Suffolk Psychological Services, Huntington, NY

Copyright © 2010 International OCD Foundation (IOCDF), PO Box 961029, Boston, MA 02196, 617.973.5801 <http://www.ocfoundation.org>

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