
Tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Si hace un tratamiento y pone de su parte, puede aspirar a tener una vida más sana y feliz. Hable con el proveedor de atención médica. O bien, comuníquese con un profesional o una clínica de salud mental. Si no puede costearse el tratamiento, no se dé por vencido. Hay programas que pueden ayudarlo a financiar los medicamentos y la atención médica.

Más información

- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\), en www.nami.org](http://www.nami.org) o al 800-950-NAMI (800-950-6264)
- [Asociación Nacional sobre Salud Mental \(National Mental Health Association\) en www.nmha.org](http://www.nmha.org) o al 800-969-6642
- [Fundación Internacional OCD \(International OCD Foundation\) en www.iocdf.org](http://www.iocdf.org) o al 617-973-5801
- [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\), en www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o al 866-615-6464

Terapia cognitivo-conductual

Este tipo de terapia puede ayudarlo a modificar ciertos patrones de pensamiento indeseados. También aprenderá a controlar las acciones compulsivas. Su terapeuta puede ayudarlo a afrontar sus pensamientos y temores indeseados, un paso a la vez. Para muchas personas con TOC, la terapia cognitivo-conductual es la primera opción de tratamiento.

Terapia familiar

El TOC también puede afectar a sus seres queridos. Quizás se impacienten, se confundan o se enojen por los síntomas que usted tiene. A menudo quieren ayudar, pero no saben cómo hacerlo. Un terapeuta familiar puede ayudarlos a aprender más sobre el TOC. También podrían beneficiarse yendo a grupos de apoyo.

Medicamentos

Algunos medicamentos usados para tratar la depresión también pueden ayudarlo a minimizar los síntomas del TOC. Estos medicamentos no curan el trastorno, pero pueden proporcionar alivio. Es posible que tarden por lo menos 3 semanas en surtir efecto. Una vez que empiece a sentirse mejor, no deje de tomarlos por su cuenta ni cambie la dosis. Si lo hace, es probable que los síntomas regresen o podría tener síntomas de abstinencia o efectos secundarios graves. Además, tenga presente que la mayoría de los medicamentos puede causar efectos secundarios, independientemente de la dosis que se tome. Si siente algún efecto secundario que lo moleste, hable con el proveedor de atención médica que le recetó el medicamento. Este profesional quizás cambie la dosis o el tipo de medicamento para ayudar a aliviar los síntomas de los efectos secundarios. Nunca aumente ni disminuya la dosis sin antes consultar con el proveedor.