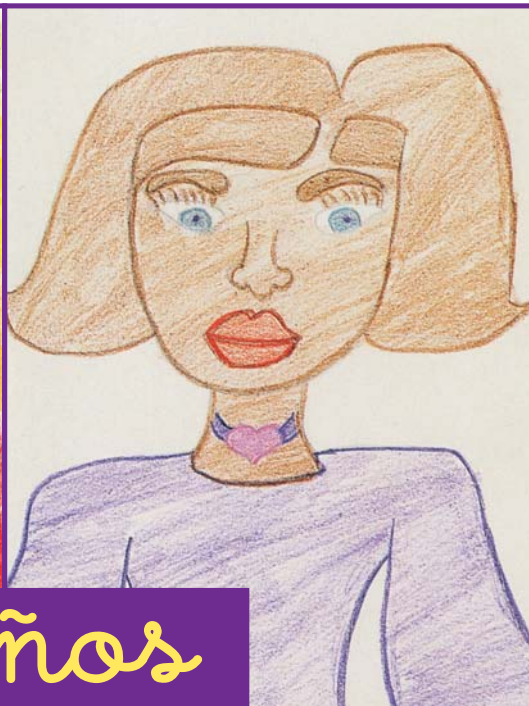
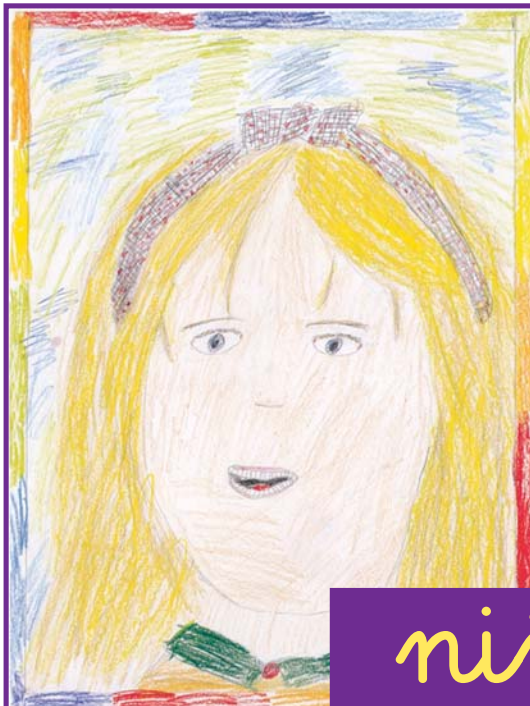


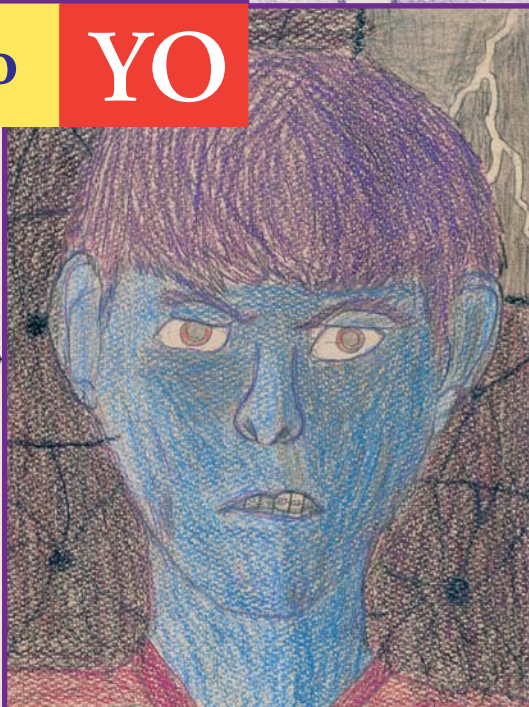
# El Trastorno Obsesivo-Compulsivo en el mundo infantil y juvenil



niños

como

YO





## **El Trastorno Obsesivo-Compulsivo en el mundo infantil y juvenil**

Constance H. Foster  
Prólogo de Marc Summers  
Diseño e ilustraciones:  
[graficdiagonal.com](http://graficdiagonal.com)

Noviembre 2000

## Prólogo

El libro que estás a punto de leer es sobre niños. Ojalá hubiera podido leer un libro así cuando tenía tu edad. ¿Por qué? Pues porque responde a muchas de las preguntas que me rondaban por la cabeza y me habría ayudado a saber por qué era diferente de mis amigos.

Hasta donde puedo recordar, todo lo que formaba parte de mi mundo tenía que ser perfecto. Mi ropa debía estar doblada y colgada en el armario de una cierta manera, los libros tenían que seguir un orden alfabético y estar alineados uniformemente en la estantería. Debía llevar los zapatos tan brillantes que casi pudiera verme en ellos, y si cometía un error en mis deberes y tenía que borrar algo, la presencia de la más mínima mancha me llevaba a repetirlo todo de nuevo. Me decía a mí mismo que algo malo podría ocurrir si las cosas no eran perfectas.

Creía que era el único niño del mundo que tenía estos sentimientos y que estaba loco. Por eso lo mantenía en secreto.

Pero ahora, como adulto, sé que todos estos sentimientos los causaba un desequilibrio químico en mi cerebro. Hacía estas cosas porque no controlaba la situación. Se trata de un trastorno común llamado Trastorno Obsesivo Compulsivo, TOC.

Recuerda que, aunque este trastorno te haga diferente de otras personas con quienes juegas, trabajas o vives, todo el mundo tiene algo que les hace únicos. Puede ser algo tan simple como ser pelirrojo y tener pecas, pasarse todo el día en una silla de ruedas o no poder leer tan rápido como tú. Es lo que nos diferencia de los demás. Es lo que nos hace especiales. Es lo que hace interesante la vida.

Todavía queda mucho por aprender sobre el TOC. Hay quien dice que es como si el cerebro tuviese hipo. Espero que este libro te ayude a darte cuenta de que hay muchas otras personas que sienten cosas parecidas y que se ven obligadas a hacer las mismas cosas que haces tú para sentirte bien todos los días. En mi programa de televisión *Double Dare*, solía pedir a las personas que asumieran un reto físico. Esta vez te pido que asumas un reto mental y entiendas que, descubriendo todo lo que puedas sobre tu TOC, podrás llegar a sentirte bien contigo mismo y conseguir todos los objetivos que te fijes. Quizás tengas un TOC, pero sólo es una pequeña parte de lo que tú eres como persona. También tienes otras cosas maravillosas. No dejes de darte una oportunidad para descubrirlas. ¡Cuidate!

*Marc Summers*



# La historia de Becky

**CUANDO ERA PEQUEÑA, PARECÍA QUE TODO ME DABA MIEDO.**

Ahora sé que no es algo tan raro, porque muchos niños tienen miedo de algo, como las arañas, las serpientes y la oscuridad. En realidad son miedos que tienen muchos niños. Pero yo era diferente porque también me daban miedo muchas otras cosas. ¿Y sabéis qué? De muchas de estas cosas nadie podía darse cuenta. Me preocupaban tantas cosas que pasaba horas intentando encontrar formas de sentirme mejor. Además de ser duro, era difícil impedir que otras personas supieran o vieran lo que hacía. Después de todo, no quería que mis amigos pensarán que era diferente de ellos.

Por las mañanas, tardaba ni se sabe cuánto en salir de casa para ir a la escuela. Daba la sensación de que siempre tenía problemas con la profesora de quinto por llegar tarde. Pero, cómo explicarle que el cerebro me decía “Becky, todas las mañanas, antes de salir de casa, tienes que comprobar que todos tus zapatos están PERFECTAMENTE alineados en el armario”. La señorita Hammond habría pensado que estaba loca. Nunca le dije nada sobre lo difícil que me resultaba prepararme por las mañanas. Durante casi un año, me pasé una hora diaria como mínimo intentando colocar los zapatos en el armario de forma “correcta”, y así poder irme tranquila a la escuela. Hasta que no me parecía “correcto”, no podía dejarlo.

Nunca pude averiguar qué era lo que convertía en “correcto” algo que tenía entre manos. No tenía sentido para mí. Era como tener un intenso picor. Si no me rascaba, me sentía incómoda. Pero tan pronto como me rascaba, me sentía “bien” otra vez. O al menos hasta que sintiera un nuevo picor. El problema era que parecía tener esos picores dentro de la cabeza.

Así que, cuando mi madre me dejaba en la escuela, llegaba con dos horas de retraso cada día. Era terrible. Mi madre estaba totalmente frustrada, mi profesora muy enfadada y yo me sentía realmente estúpida. Toda la clase se reía y decían cosas malas de mí como “aquí llega la pesada de Becky Grodberg”, que me hacían

sentir incluso más tonta. Como si no bastara con eso, la situación todavía empeoró, porque para entonces ya estaba tan estresada que mi cerebro tenía más picores. Por ejemplo, me decía a mí misma que si podía tocar cinco veces la pared de donde colgaba un gran mapa de Estados Unidos, nada malo me ocurriría.

Entonces, en la última reunión familiar sucedió algo fantástico. Vinieron todas mis tías, mis tíos y mis primos a comer. Mi prima favorita de catorce años, Sibyl, y yo estábamos arriba en mi habitación. Mientras charlábamos, iba alineando de forma perfecta mis libros en la estantería por altura y color. De repente, Sibyl dijo:

— Becky, ¿por qué haces eso?

— ¿Eh? —dije yo— ¿El qué? —Me puse roja porque me habían pillado haciendo una de mis tonterías.

Sibyl no pareció darse cuenta de mi vergüenza. En su lugar dijo algo verdaderamente sorprendente:

— ¿Pasas mucho tiempo intentando que todo esté bien? A mí también me ocurría. Durante un tiempo tenía que tocar cosas un cierto número de veces para sentirme bien. A veces, incluso tenía que tocar a la GENTE.

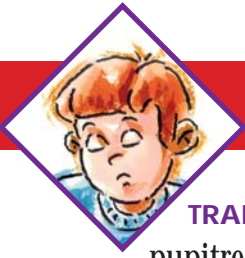
No podía dejar de mirar a mi prima. Nunca había sentido la necesidad de tocar a la gente, pero entendí perfectamente el resto de lo que dijo. Hablamos más que nunca, comparando las tonterías que habíamos hecho. Tan pronto como terminó la comida, nos excusamos y subimos arriba a seguir hablando. Era fantástico tener por fin a alguien con quien compartir todos esos sentimientos raros. No podía creer que al fin hubiera encontrado a alguien que sintiera lo mismo que yo, ¡y pensar que era mi prima!

Aquel día aprendí muchas cosas con Sibyl. Me explicó que tenía algo llamado Trastorno Obsesivo Compulsivo o TOC. Me dijo que, al tratarse de un desequilibrio químico del cerebro, puedo ayudarme a mí misma de muchas formas para sentirme mejor. Sibyl dijo que sus padres la habían llevado a un médico que habló con ella, le recetó medicación y le dio algunos consejos que podrían ayudarla cuando los pensamientos generados por el TOC se intensificaran.



La próxima semana cumpla doce años y estoy deseando que llegue ese día. En los últimos seis meses han cambiado muchas cosas para mí. Mis padres me llevaron a ver al médico de Sibyl. Ya no llego tarde a la escuela y no me preocupo de lo que pensarán otros niños de mí si actúo de forma diferente. Ahora sé que tengo un trastorno y que tengo que aprender a ayudarme a mí misma. He aprendido algo más que también es muy importante. Independientemente de cómo nos sentimos a veces, Sibyl y yo no somos los únicos niños con TOC. Ahora sé que hay millones de niños en todo el mundo que viven con este trastorno todos los días y llevan vidas maravillosas.





# La historia de Tran

**TRAN, DE NUEVE AÑOS, ESTABA SENTADO EN SILENCIO EN SU**

pupitre al fondo de la clase borrando la última palabra que había escrito. Debía tener mucho cuidado porque ya había borrado esa palabra tantas veces que el papel empezaba a romperse. Le habría gustado pedir a la profesora una hoja nueva, pero no se atrevía. Miró alrededor a los demás alumnos y se dio cuenta de que casi habían terminado el trabajo. ¡Él ni siquiera había escrito dos líneas completas! Tran empezó a preocuparse. Sabía que muy pronto la señorita Simpson les pediría que entregaran los trabajos y, otra vez, tendría problemas por no haberlo terminado.

Se quedó sentado sintiéndose lento y estúpido y, sobre todo, triste. Sabía por qué borraba tanto. No lo hacía porque quisiera, sino porque sentía que debía hacerlo. A causa del TOC que padecía, Tran quería hacerlo todo perfecto. Desde luego, la otra parte de Tran no afectada por el TOC sabía que, por mucho que lo intentara, no podía ser perfecto todo el tiempo. Pero la parte afectada por el TOC siempre estaba preocupada por hacerlo todo a la perfección. Por ejemplo, la palabra que escribía. No era nada del otro mundo, solo una palabra. Pero no conseguía hacer la “a” de forma que quedara bien alineada, por lo que la borraba una y otra vez. ¿Cómo podía explicarle sus sentimientos a la señorita Simpson para que le entendiera? De repente, la profesora se acercó a su mesa y le cogió el papel.

—Veo que tampoco hoy has terminado tu trabajo, Tran —dijo ella moviendo la cabeza.

Por la tarde, al terminar las clases, la señorita Simpson llamó a Tran.

— Tengo una nota para tu madre. Dásela, por favor.

Durante todo el camino de vuelta iba preguntándose qué diría la nota. Estaba nervioso porque, por la mirada que tenía la señorita Simpson cuando se la entregó, estaba seguro de que no serían buenas noticias. Cuando Tran llegó a casa, le dolía el estómago.



— Ya estoy en casa –gritó, dejando su mochila y corriendo arriba a su habitación.

Su madre le encontró poco después enroscado en su cama.

— ¿Un mal día, cariño? –le preguntó retirándole el pelo grueso y oscuro de los ojos.

— La señorita Simpson te ha enviado una nota, mamá –dijo Tran–. Creo que he metido la pata otra vez –murmuró con tristeza.

Su madre salió de la habitación y regresó poco después con la carta en la mano. Sentándose al lado de Tran en la cama le dijo:

— ¿Por qué no la leemos juntos? “Querida Sra. Nang, Tran no hace los trabajos de clase. Aunque es muy listo, no parece intentarlo. Es preciso que hable usted con él”.

Doblando la nota su madre dijo:

— Bueno Tran, ¿crees que no haces los trabajos por pereza?

— No mamá –contestó Tran–. Lo intento de veras, pero a veces las cosas no salen como quiero. Como hoy, que me he quedado estancado en una palabra estúpida porque no me salía una de las letras.

Su madre le pasó un brazo por los hombros:

— ¿No crees que ya va siendo hora de contarle a la señorita Simpson lo del TOC y cómo te hace actuar a veces?

Tran murmuró:

— No quería que lo supiera, mamá, no quiero ser diferente de los demás.

Su madre le contestó:

— ¿Sabes una cosa, Tran? Eres diferente de los demás. El TOC es sólo una pequeña parte de esa diferencia, porque sólo es una pequeña parte de ti como persona. Creo que ya es hora de ayudar a la señorita Simpson a entender lo que te ocurre. ¿Qué te parece?

Al día siguiente, antes de empezar la escuela, Tran y su madre fueron a ver a la señorita Simpson. Tran le dijo que estaba en tratamiento de su TOC, y tuvo que explicárselo a su profesora. ¡Qué nervioso estaba! Le explicó a la señorita Simpson por qué no pudo acabar el trabajo escrito el día anterior. Después, sus-

piró hondo y le habló sobre otras veces que se había sentido preocupado y ansioso en la escuela. Le dijo cosas como que, a veces, sin importar cuánto tiempo tuviera que pasar en el baño, no se atrevía a salir al pasillo hasta que viera pasar a otro niño. Le explicó que, aunque SUPIERA que eran tonterías, la parte del TOC de su persona le hacía sentir que había algo malo en el pasillo que le podía “atrapar”.

— Me preocupo mucho –dijo Tran a su profesora, con las palabras saliéndole a borbotones–, pero intento que no se me note. Me avergüenzo mucho de cómo soy. Odio cuando empiezo a hacer algo, como contar cada paso, y no puedo parar. Hace sentirme como un TONTO.

La señorita Simpson le contestó:

— Tran, eres uno de los alumnos más listos que tengo. Me alegro mucho de que me expliques esto de tu TOC; así ahora puedo entender por qué has tenido problemas con tus trabajos. Tú, tu madre y yo formamos un equipo y todos tenemos que colaborar para que puedas sentirte bien en la escuela. Ahora, hablemos sobre qué podemos hacer en clase para ayudarte cuando el TOC te bloquea y para que no te sientas frustrado.





# La historia de Alicia

**ALICIA, QUE TENÍA OCHO AÑOS, ESTABA MUY PREOCUPADA.**

A pesar de que lo intentaba con todas sus fuerzas, no recordaba cuántas oraciones había rezado. Todas las noches, cuando Alicia se preparaba para acostarse, hacía lo mismo. Por cada botón de la camisa del pijama que se abrochaba, rezaba una oración en voz alta. Había seis botones, lo que equivalía a seis oraciones. Pero esa noche se confundió y no podía acordarse de si había rezado las seis oraciones o sólo cinco.

— Hora de irse a la cama, querida –dijo su abuela entrando en la habitación–. Adentro.

Retiró las sábanas, pero Alicia se apartó rápidamente de su abuela.

— Todavía no, abuela. No he terminado mis oraciones. Mejor que empieces desde el principio –pensó Alicia–, para estar segura.

La abuela besó suavemente a su nieta en la cabeza y esperó en silencio a que Alicia terminara sus oraciones.

Algo no funcionaba bien, pero la abuela no sabía de qué se trataba ni con quién podía hablar sobre ello. Debería estar contenta de que su nieta rezara y quisiera hablar con Dios, pero Alicia parecía tomárselo demasiado en serio, sobre todo para ser una niña de ocho años. Tenía que hablar con alguien. Se acordó de cuánto le gustaba a Alicia que su amigo el Padre Joseph fuera a cenar a su casa. Quizá debería llevar a Alicia a la iglesia a visitarlo. El Padre Joseph dedicaba mucho tiempo a los jóvenes. La abuela decidió que, para empezar, sería la persona más adecuada para comentarle el asunto.

Unos días después, Alicia y el Padre Joseph se encontraban sentados en el pequeño jardín de flores detrás de la iglesia. A Alicia le gustaba estar con el Padre Joseph. Era tan fácil hablar con él.

— Imagínate que Dios estuviera sentado detrás de nosotros en este banco, ¿cómo crees que sería? –le preguntó el Padre Joseph.

Alicia reflexionó un momento antes de responder.



— Creo que sería muy duro y estaría enfadado conmigo.

El Padre Joseph se quedó sorprendido.

— ¿Por qué dices eso?

— Porque, aunque lo intento con todas mis fuerzas, no consigo rezar bien. Siempre me hago un lío.

El Padre Joseph le contestó:

— Pero Alicia, no hay una forma correcta de rezar. Todos lo hacemos de forma diferente y a Dios le parece bien.

— ¿De verdad? –preguntó Alicia.

— Claro. Después de todo, Dios nos hizo a todos diferentes, ¿no? –dijo el Padre Joseph–. Ya ves, Alicia, yo creo que Dios es un ser sabio y amable que nos comprende y perdona cuando cometemos errores.

— Me preocupa mucho, Padre Joseph –dijo Alicia, hablando a toda prisa–. Creo que si no rezo bien, Dios se enfadará mucho conmigo.

— Ya lo sé, Alicia. Pero eso no es rezar –le explicó el Padre Joseph–. Trabajando en el consultorio del vecindario, he conocido a otros niños que se sienten como tú. Te lo creas o no, ese sentimiento tiene un nombre. Se llama escrupulosidad. Cuando rezas –prosiguió el Padre Joseph– deberías sentirte bien. La escrupulosidad no te lo permite y en su lugar te hace sentir ansiedad, ¿a que sí?



- Sí —dijo Alicia con tristeza—, a veces creo que si no rezo de forma perfecta me castigarán. No me gusta sentirme así. ¿Qué me pasa, Padre Joseph?
- Los escrúpulos pueden formar parte de lo que se llama Trastorno Obsesivo Compulsivo, que quizá sea lo que tienes. A veces te hacen temer que algo malo pueda ocurrirte, por lo que pasas mucho tiempo rezando para protegerte a ti misma y a las personas que quieres. Pero, ¿sabes una cosa Alicia? Tus abuelos y yo podemos ayudarte. Te presentaré a una buena amiga mía del consultorio que es médica. Sabe mucho sobre niños que tienen un TOC y sobre la escrupulosidad y puede ayudarte a sentirte mejor. ¿Qué te parece? —preguntó.
- ESO SERÍA ESTUPENDO —contestó Alicia con una gran sonrisa.





# La historia de Joey

— ¡LANZA LA PELOTA! –CHILLÓ BILLY IMPACIENTEMENTE–. ¿A qué esperas?

Haciendo caso omiso de su amigo, Joey Martínez botó con cuidado la pelota de baloncesto nueve veces más antes de sentirse preparado para lanzarla a la canasta y ganar el partido.

— Bien –Billy le dio una palmada en la espalda–, seguro que hoy les ganamos. Pero Joey, ¿por qué no la lanzaste? Quiero decir, ¿por qué no aprovechaste que estabas solo justo debajo de la canasta?

Joey se limitó a encogerse de hombros y recogió la pelota. No intentó explicarle a su amigo que se trataba de algo que TENÍA que hacer o no se sentiría bien. Además, no sabía por qué lo hacía.

— Tengo que irme a casa, Billy. Mi padre me está esperando.

Corriendo entre callejuelas, Joey llegó a casa en el momento en que su padre salía a la carretera en su furgoneta.

— Eh, Joey, ¿listo para ir al médico? –le dijo el Sr. Martínez por la ventana.

— Listo –le contestó Joey, subiendo y sentándose detrás de su padre–. Estoy un poco nervioso por tener que ir a ver a un nuevo médico. No me pinchará ¿verdad?

— Te garantizo que no habrá pinchazos, Joey. El Dr. Reese sólo quiere hablar contigo –el padre de Joey extendió un brazo y jugó a despeinarle–. Relájate, hijo, todo irá bien.

Una hora más tarde se encontraban en la consulta del médico escuchando sus explicaciones sobre algo llamado Trastorno Obsesivo Compulsivo. El Dr. Reese le dijo:

— Ya ves, Joey, el TOC es lo que te hace pensar tanto en la muerte y en que te vas a poner enfermo. Para sentirte seguro, repites lo mismo una y otra vez.



— ¿Soy el único a quien le pasa esto? –preguntó Joey– No –contestó rápidamente el Dr. Reese–. El TOC es un trastorno muy común. Muchas personas lo tienen, pero es diferente en cada una de ellas. A veces, necesitan lavarse las manos una y otra vez. Ahora tus síntomas del TOC te llevan a pensar cosas horribles. Por eso te preocupas de tantas cosas. Por eso tienes que botar la pelota nueve veces antes de lanzarla. Pero eso cambiará, Joey, porque el TOC nunca permanece igual.

El Sr. Martínez se sentía muy aliviado. Estaba preocupado porque Joey le había contado que últimamente pensaba cosas terribles. Por ejemplo, la otra noche vieron juntos en la televisión un accidente de coche. Joey no pensó ni habló sobre otra cosa durante tres días. Estaba tan impresionado que ni siquiera pudo ir al colegio. A partir de entonces, cuando su padre se marchaba de casa para irse a trabajar, Joey le llamaba cada hora para comprobar que estaba bien. Luego, de repente, esos miedos desaparecieron tan rápidamente como habían empezado.

— Joey –prosiguió el Dr. Reese–, te voy a dar una medicina que te ayudará.

Pero antes de que Joey pudiera responderle, intervino rápidamente su padre.

— ¿Por qué necesita medicinas? ¿Por qué no puede dejar él mismo de pensar en esas cosas negativas?

— Sr. Martínez, Joey no tiene esos pensamientos horribles porque quiere. A las personas que sufren un TOC no les funciona bien una sustancia química de su cerebro. A veces las medicinas pueden ayudar a corregir ese mal funcionamiento. Si su hijo tuviera un problema de vista y necesitara gafas, ¿le diría que no se las pusiera?

— Por supuesto que no –dijo el Sr. Martínez sonriendo.

— Pues esto es lo mismo, sólo que el problema no está en los ojos de Joey, sino en su cerebro. Así que, veamos lo que podemos hacer para que no piense más en esas cosas terribles, ¿de acuerdo?

Un día de ese mismo verano, Joey estaba jugando al baloncesto con su amigo Billy.

Asintiendo sorprendido, Billy exclamó:

— ¡Lo haces muy bien, Joey! ¿Has estado practicando?

Riendo feliz, Joey lanzó la pelota a su amigo.

— No –contestó–. Es que me encuentro mucho mejor desde que voy a mi nuevo médico. Venga, Billy, ¡juguemos otro partido!





## La historia de Marc

**MARC ABRIÓ LOS OJOS Y MIRÓ POR LA VENTANA QUE HABÍA** junto a su cama. ¡Qué día tan bonito! Se puso en pie de un salto, dándose cuenta de que era domingo. ¡Tenía muchas cosas que hacer!

Desayunó a toda prisa con su familia mientras les oía hablar sobre sus planes para el día.

— ¿Que te parece, Marc? –le preguntó su hermano con entusiasmo—.  
¿Quieres jugar a béisbol con los amigos?

Marc dudó unos momentos antes de contestar a su hermano mayor. Después de todo, le gustaba mucho el béisbol y era el primer día cálido y soleado de la primavera. Pero no, tenía cosas que hacer, se dijo a sí mismo. Cosas importantes.

— Tengo cosas que hacer en nuestra habitación –murmuró alejándose de la mesa de la cocina.

— ¡SIEMPRE estás haciendo tonterías en esa estúpida habitación! –gritó su hermano mientras salía a por su guante.

Marc sabía que había decepcionado a su hermano otra vez. Pero parecía que ya no podía hacer nada al respecto. Sintióse frustrado consigo mismo, se dirigió a su dormitorio y cerró la puerta. Limpió la habitación, como todos los domingos. Eso le hacía sentirse mejor.

Poco después, Marc había sacado todos los libros y modelos de aviones de su estantería y les quitaba el polvo con cuidado antes de volverlos a dejar en su sitio. Cuando acabó, retrocedió para mirar la estantería. Algo estaba mal. La miró un buen rato antes de descubrirlo. Uno de los libros no estaba bien alineado. En cuanto lo puso bien, se sintió mejor. Marc miró de reojo los altavoces del equipo de música de su hermano, que éste había girado para lograr un buen sonido estéreo; no podía soportar verlos así porque no estaban bien alineados. Por lo tanto, aún a sabiendas que su hermano se enfadaría con él, Marc enderezó los altavoces hasta ponerlos como él quería. A veces les resultaba difi-



cil a Marc y a su hermano mayor compartir la misma habitación. Después de todo, el hermano de Marc no tenía un TOC, por lo que no sentía la necesidad de que todo estuviera permanentemente ordenado.

Al mirar por la ventana, Marc vio a su hermano y a sus amigos jugar a béisbol en el prado que había detrás de la casa. Ojalá pudiera ir afuera y jugar con ellos. Hacía un día espléndido y no quería quedarse encerrado limpiando su habitación. Pero aunque quisiera dejar de limpiar, no podía. No lo entendía. Solía sentirse bien cuando limpiaba su cuarto, pero ahora se sentía estúpido. Suspirando hondo, Marc dio la espalda a la ventana y empezó a ordenar los cajones de su mesa uno a uno.

Hola. Soy Marc Summers otra vez. Esta es la historia de cuando yo era pequeño. Ahora que ya conoces las historias de Rebecca, Tran, Alicia, Joey y la mía, sabes más cosas sobre el TOC. Espero que este libro te haya despertado el interés por saber más. Te diré un secreto que he aprendido: en cierto modo siempre tendré un TOC. Pero sé que puedo aprender a utilizar mi TOC para ayudar a otras personas a disfrutar de una vida saludable y feliz. Espero que tú también puedas.



## Una nota para los padres y amigos

### ¿Qué es el Trastorno Obsesivo Compulsivo?

Los términos médicos “obsesiones” y “compulsiones” tienen significados mucho más precisos que en su uso corriente. El TOC debe su nombre a que las personas que lo padecen sufren obsesiones constantes, desagradables e incontrolables que pueden causarles una ansiedad abrumadora, lo que les hace actuar de forma repetitiva y compulsiva, realizando rituales sin otro fin que aliviar la ansiedad. Estos pensamientos y acciones llevan tanto tiempo y son tan extremos que pueden llegar a controlar las vidas de los pacientes con TOC y sus familias. El TOC puede dejar a un niño demasiado agotado como para jugar con sus amigos o concentrarse en sus estudios.

Si su hijo tiene TOC, no está solo. El TOC es más común que muchas otras enfermedades infantiles más conocidas, como la diabetes infantil. De los cerca de cinco millones de norteamericanos que tienen TOC (o una de cada 50 personas), aproximadamente un millón son niños y adolescentes\*.

A continuación se ofrece una guía genérica que le ayudará a hacerse una idea de lo que es y no es el TOC. No se trata de un instrumento de diagnóstico.

#### ¿Qué es el TOC?

- Un adolescente que tiene que enjabonarse y aclararse un número determinado de veces al ducharse.
- Un niño que comprueba repetidamente que la luz está apagada, aunque sea evidente que lo está.
- Un chico que colecciona cerillas usadas para proteger su casa frente a incendios.
- Una chica que no puede dejar de pisar las rayas de las aceras un número determinado de veces por miedo a que su madre se haga daño si no lo hace.
- Un chico que no puede salir de casa si no se ha atado los cordones de los zapatos con lazos de igual tamaño.

#### ¿Qué no es un TOC?

- Un adolescente que pasa 15 minutos lavándose y peinándose todas las mañanas.
- Un niño que comprueba dos veces que la luz está apagada cuando sale de su habitación, tal y como le han pedido sus padres que haga.
- Un chico que colecciona banderines de todos sus equipos de deporte favoritos.
- Una chica que se divierte con sus amigas tratando de no pisar las rayas de las aceras.
- Un chico que disfruta ordenando las verduras en sus estantes como su primer trabajo de media jornada.

\* Rasmussen SA, Eisen JL: Epidemiology and Clinical Features of Obsessive-Compulsive Disorder, 1990.

La Asociación de Trastornos Obsesivo-Compulsivos, **ATOC**, es una entidad que agrupa tanto a profesionales de la salud especializados en el diagnóstico y tratamiento de dicha enfermedad, como a pacientes y familiares que la sufren. Uno de sus objetivos prioritarios es proporcionar información sobre el TOC a enfermos y familiares de los mismos así como facilitar las señas de aquellos centros sanitarios de referencia en el tratamiento del TOC.

Si usted quiere ponerse en contacto con **ATOC** para solicitar información o para asociarse puede hacerlo a través de las siguientes señas:

Teléfono: 93 495 45 36

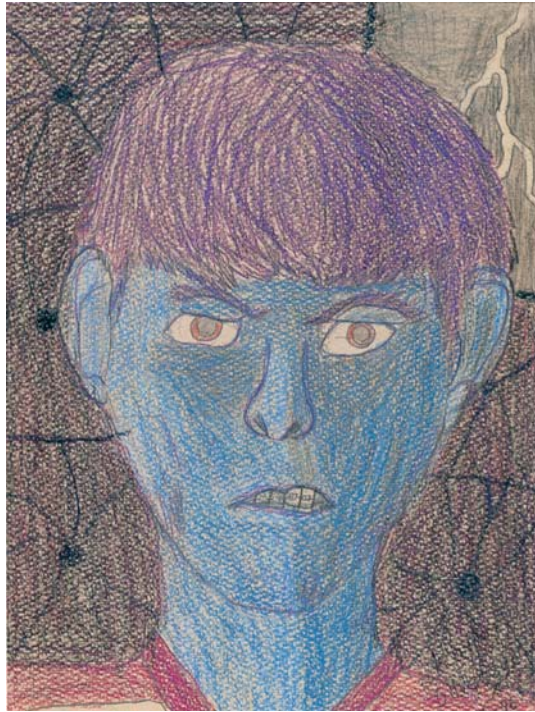
Apartado de Correos 12068; 08080 Barcelona

e-mail: [atoc.atoc@solvay.com](mailto:atoc.atoc@solvay.com)

[www.asociaciontoc.org](http://www.asociaciontoc.org)



Asociación de  
TRASTORNOS OBSESIVO-  
COMPULSIVOS



Autorretrato  
realizado por un niño  
con Trastorno  
Obsesivo-Compulsivo  
(TOC)

Campana promovida por :



GRUPO  
SOLVAY PHARMA