

## SALUD/ VENTANA DEL PACIENTE

BELÉN TOBALINA • MADRID

**A** María, nombre ficticio para preservar su anonimato, le diagnosticaron un TOC de limpieza cuando tenía 25 años. «Fue después de tener una crisis extrema que me obligó a estar debajo de la alfombra seis meses», recuerda. Si para ninguno es fácil la situación que se está viviendo, con miedo a acercarnos a un vecino mientras hacemos cola en el supermercado, para ella es más difícil si cabe. «Ya tenía miedo a tocar objetos contaminados o a tener un contacto con personas cuando estudiaba la carrera». «Antes del Covid-19 mi día a día era ya metódico y organizado. Tenía mis rutinas aprendidas. Por ejemplo, jamás me siento en un baño y, si salgo, abro la puerta con un papel en la mano para no tocar el torno. En la oficina tampoco tocaba el grifo de la cocina por si alguien infectado lo había tocado. Ahora, con el coronavirus, no salgo de casa y tengo la sensación como si el virus me acechara y estuviera expectante para pillarme en un renuncio y contagiarme», reconoce. Ha extremado si cabe más las veces que se lava. «Me lavo muchas veces para estar segura, incluso con productos no recomendados para la piel. Pierdo la cuenta de las veces que me lavo. No me relajo. No paro de hacer cosas, si me paro es peor. Ahora, mi miedo es tener síntomas o enfermarme por culpa de no haber hecho bien las cosas. Mi ansiedad ha aumentado con esta pandemia. He adelgazado. Siento angustia, opresión en el pecho, me asedian pensamientos negativos, de situaciones límite y me cuesta mucho eliminarlos o simplemente amortiguarlos».

«Sentí la alarma cuando en diciembre me enteré de la noticia y en cierta forma imaginé esta situación extrema... No he salido de casa para nada y tengo la sensación que de puertas para afuera todo está contaminado. Tengo dos botellas de lejía y dos de Sanytol (un producto de limpieza). No salgo (de casa) porque no tengo capacidad para controlar todos los frentes. Tengo miedo a enfermarme y sentir culpabilidad».

Eso se debe a que «las personas con TOC viven en una constante sensación de peligro y de alerta ante el mismo», explica Nieves Álvarez, psicóloga experta en TOC y psicóloga de la Asociación TOC Madrid. El problema es que «ahora estamos ante una situación de peligro y alerta reales por lo que ellos lo están viviendo con mucha más angustia, sensación de vulnerabilidad y de poca capacidad para afrontar la situación».

En general, prosigue la experta, «las personas con TOC tienden a ser negativas y a anticipar el futuro mucho peor

**Para más información:**

Asociación TOC Madrid

[www.asociaciontocmadrid.es](http://www.asociaciontocmadrid.es)

910 376 231 (de Lunes a viernes, de 16 a 20:00 horas)

[informacion@asociaciontocmadrid.es](mailto:informacion@asociaciontocmadrid.es)

Imagen de archivo en la que una mujer se lava las manos. María, pidió mantener su anonimato

## Tener TOC de limpieza en tiempos de Covid-19

«Tengo la sensación de que el virus me acecha y está expectante para pillarme en un renuncio», afirma María, que sufre este trastorno desde los 25 años

de lo que suele ser en realidad». Y en el caso de una persona con un TOC de limpieza, «algo como lo que está ocurriendo le viene a confirmar que tenía razón y que aún deben extremar más sus conductas de limpieza y evitar posibles peligros».

De modo que en una situación como la actual, una persona que como María sufra este trastorno sufre mayores niveles de ansiedad o de estrés, evita salir más a la calle que el resto o incrementa las veces que se limpia las manos o la casa. Además, añade la psicóloga, «estará muy obsesionado con el tema, pensando todo el rato en ello, hablando constantemente sobre el coronavirus, buscando información compulsivamente e intentará hacer ver a los demás que tenía razón antes de hacer todo lo que hacía tratando de negar que fuese TOC y haciendo ver que era normal». Algo que se da sobre todo si antes de la pandemia «era una persona con poca conciencia de su enfermedad y con nada o pocas sesiones de terapia psicológica».

Por eso, en estos momentos es muy importante que las personas que sufren este trastorno sean conscientes de que «lo que está ocurriendo no tiene nada que ver con tu TOC, ésta es una alerta real y transitoria. Segundo, que no se obsesionen con buscar información, sólo está permitido informarse tres veces al día y sólo con el telediario (así no se pondrán más nervioso por sobreinformación y no caerán en bulos alarmistas). Y tercero, que sigan las recomendaciones impuestas –por el Ejecutivo– sin añadir más por su parte, ya que las imposiciones de su TOC siguen sin ser reales ni racionales», recomienda la psicóloga. Por lo que es más que aconsejable que si uno tiene un familiar con este trastorno le intente hacer ver que en algún momento volveremos a la normalidad.

A María, por ejemplo, «lo que más me ayuda es que me comuniquen sentido común, pero de forma comprensiva sin machacarme, que me ayuden a relativizar el miedo, quitarle intensidad».

Es importante, porque la mayoría de personas que sufren este trastorno «empeorará cuando esto acabe porque tendrán más sensación de realidad sobre sus ideas y alerta permanentes». De ahí que la psicóloga de TOC Madrid pida al Gobierno ayuda en forma de «programas de divulgación en los que se explique exactamente qué ha ocurrido y por qué se han tomado las medidas que se han tomado, información científica, objetiva y real con recomendaciones concretas sobre cómo proceder en el futuro y no permitir debates políticos al respecto ni programas basados en opiniones personales que pueden conducir a la población».

### Una enfermedad que ocultan

La mayoría «son capaces de ocultar su TOC. Hay personas que lo tienen desde hace muchos años y nadie en su familia lo sabe, eso ocurre porque muchas personas tienen compulsiones mentales. Seguro que todos conocemos a alguien que sufra TOC a nuestro alrededor aunque no lo sepamos», asegura la psicóloga.