

Naomi Campbell tiene síntomas de TOC y eso explica su conducta en los aviones

Fragmento del artículo publicado en periódico El País con la Colaboración de Nieves Álvarez.

Tras mostrar en un vídeo cómo desinfecta su asiento, la modelo publica en Instagram que necesita mascarilla y guantes para volar a salvo de los gérmenes. Lo que para muchos es una simple extravagancia obedece en realidad a un TOC.

Mientras todo hijo de vecino envía los últimos WhatsApp o cotillea el menú a bordo antes de que el avión despegue, Naomi Campbell lleva a cabo unas “pequeñas rutinas” que de pequeñas tienen poco a juzgar por el tiempo que le conllevan. La modelo y actriz colgaba hace unos días en su canal de Youtube un vídeo en el que aparece limpiando obsesivamente el asiento del avión y todo lo que lo rodea. Una pieza que se hizo viral y que ahora ha vuelto a poner de actualidad tras publicar en Instagram sus imprescindibles para volar sin coger la gripe. Antes de sentarse, la modelo se enfunda unos guantes de plástico y desinfecta hasta el más minio objeto con tal fruición que a su lado Don Limpio parecería un aprendiz. Después cubre su asiento con una manta y se pone una mascarilla para protegerse de cualquier germen pertinaz. Aunque Campbell se lo tome con ironía y como si fuera lo más normal del mundo, su comportamiento puede calificarse como trastorno obsesivo compulsivo. Un problema que muchos famosos han confesado sufrir pero que, por supuesto, no solo afecta a las celebridades.

La top model más famosa de los 90 ya había confesado su obsesión por el orden cuando declaró que nunca destrozaría una habitación de hotel, siguiendo esa fea costumbre que caracteriza a algunas estrellas del rock, porque es incapaz de dormir en un lugar desordenado. Campbell esgrime con orgullo sus manías obviando que muy normales no son y que presentan un componente patológico. La tenista Serena Williams, por ejemplo, también presume sin ambages de este trastorno que asegura la hace más perfeccionista, pese a que sufre lo indecible cuando no lleva las uñas perfectamente arregladas. Enorgullecerse de este tipo de desequilibrios no ayuda a los humanos corrientes y molientes que padecen esta patología.

El espejo de los famosos

Hay un trecho y bastante largo entre visibilizar una problemática y jactarse de ella como una excentricidad que te confiere un aire especial. Lo primero es lo que ha hecho, por ejemplo, la actriz Amanda Seyfried que, desoyendo a sus asesores, publicó en su cuenta de Instagram (con 4,2 millones de seguidores) que padece TOC, con la intención de desestigmatizar este trastorno. También Daniel Radcliffe confesó que durante su infancia este problema le llevó a repetir todas las frases que escuchaba en voz baja y a tener que esperar cinco minutos para apagar una luz. El intérprete de Harry Potter pretende que su experiencia sirva para que los que están en el trance que vivió acudan a la consulta de un especialista sin rubor y lo superen, como él hizo. David Beckham, cuando llegó al Real Madrid ocultó su trastorno para que sus compañeros no le hicieran lo mismo que los del Manchester United: ir a su habitación de hotel con cualquier excusa para cambiar las cosas de sitio sabiendo que así perdía los nervios. Pero acabó confesando y contando que solo puede tener un número par de refrescos en la nevera. Justin Timberlake se lamenta de lo complicado que es vivir con su afección, que le lleva a comprobar que todos los objetos estén dispuestos simétricamente. Estos famosos, que han salido del armario del TOC, han puesto el acento sobre un trastorno que provoca gran sufrimiento.

Sobre manías y obsesiones

En estos tiempos en que nos erigimos psicólogos de sobremesa y diagnosticamos depresiones y bipolaridades con ligereza, cualquiera que tenga la casa como los chorros del oro o sea un fan incondicional de Marie Kondo parece un buen candidato para optar el título de TOC. Pero no es así y este tipo de trivializaciones únicamente le hacen un flaco favor a los que padecen este trastorno, que son más del 2,5% de la población de nuestro país. [...]

El sufrimiento de los TOC

Saber que lo que te ocurre no es normal y aún así no poder controlarlo produce un tremendo sufrimiento. No en vano, la OMS la considera como una de las 20 enfermedades psiquiátricas más discapacitantes. “Dependiendo de la severidad de sus síntomas algunos pueden hacer vida normal aunque pasándolo mal, mientras que a otros les lleva a perder mucho tiempo y oportunidades de vida, aislamiento social, niveles elevados de ansiedad y patologías asociadas. Algunos incluso, para evitar sufrir, abandonan paulatinamente todas sus actividades y pueden terminar prácticamente recluidos en casa”, revela la

psicóloga Nieves Álvarez, directora de Centro de psicología, especializado en TOC.

Además, esta conducta también puede conllevar problemas con los allegados. Tal y como señala Álvarez, estos sufren viendo el tiempo que dedican a acciones que consideran absurdas. “Cuando no las aceptan, los afectados suelen enfadarse y culparles de su malestar”. El entorno más cercano juega un papel básico. [...]

¿Se puede curar?

La psicología cuenta con un amplio abanico de técnicas para ayudar a los TOC y, en algunos casos en los que la ansiedad es muy severa, también se recurre a la psiquiatría y a los fármacos, aunque por sí solos son ineficaces. En lo que todos los especialistas coinciden es en que cuanto antes se acuda a la consulta, más fácil será solucionar el trastorno.[...]

A grandes rasgos los tratamientos suelen tener dos vertientes: controlar los síntomas y tratar el problema que los originó. [...]. Otras técnicas abogan por enfrentarse a la temida situación. “Mediante la exposición tratamos de habituar a la persona al estímulo que teme para que compruebe que a pesar de lo que siente, no está en peligro y puede enfrentarse a esa situación”, ilustra Álvarez. Después de rebajar la tensión que produce la obsesión, es más fácil abordar lo que la desencadenó y para ello también existen distintas técnicas. [...]

Se ha de tener en cuenta que estas terapias son efectivas a medio o largo plazo y sus resultados variarán dependiendo del paciente: en algunos casos se consigue superar el trastorno y en otros se experimenta una gran mejoría. Porque, diga lo que diga Naomi Campbell, para disfrutar de un vuelo es mejor poder relajarse que desinfectar hasta el último rincón del asiento.

[Ver artículo completo en El País](#)