

El trastorno obsesivo compulsivo

Escrito por Adraemond - 15/08/2025 00:37

vencer las obsesiones

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) suele tratarse con una combinación de psicoterapia y medicación. La terapia cognitivo-conductual (TCC) y la exposición y prevención de respuesta (PRR) son los enfoques terapéuticos más eficaces. En algunos casos, se puede recomendar la estimulación magnética transcraneal (EMT).

Psicoterapia:

Terapia cognitivo-conductual (TCC):

Esta terapia ayuda a las personas a identificar y abordar los patrones de pensamiento y comportamientos negativos asociados con el TOC.

Exposición y prevención de respuesta (PRR):

Este tipo específico de TCC consiste en exponer gradualmente a las personas a los factores que desencadenan sus obsesiones, a la vez que se les impide incurrir en conductas compulsivas, rompiendo así el ciclo de ansiedad.

Medicación:

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS):

Estos antidepresivos pueden ayudar a regular los niveles de serotonina en el cerebro, lo que puede ser útil para controlar los síntomas del TOC.

Otros medicamentos:

En algunos casos, se pueden utilizar otros medicamentos como la clomipramina (un antidepresivo tricíclico).
