



# cómo Ayudar a su Hijo

*Guía sobre el TOC para Padres*



*Si su hijo padece del Trastorno Obsesivo Compulsivo:*

- Usted no está solo.
- Usted y su hijo no son culpables.
- Su hijo o su hija se pueden beneficiar del tratamiento adecuado.

## ¿SU HIJO TIENE:

- *Preocupaciones, dudas o miedos persistentes e inquietantes?*
- *Rituales religiosos irracionales, repetitivos?*
- *Imágenes mentales o pensamientos incontrolables e inapropiados?*
- *Costumbres o patrones de comportamiento que interfieren con la vida diaria?*
- *Una tendencia a buscar aprobación repetidamente?*
- *La necesidad de hacer las cosas de la “de manera exacta”?*
- *Problemas frecuentes de tardanza o lentitud?*
- *Impulsos repetitivos de lavar, organizar, o comprobar?*
- *Impulsos de almacenar objetos inútiles?*
- *La tendencia a evitar ciertos lugares o actividades?*

**S**u hijo puede tener el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), una condición médica común y tratable que afecta a más de un millón de niños solo en los Estados Unidos. Gracias a avances muy importantes en las investigaciones científicas, ahora hay tratamiento efectivo disponible para el TOC.

Si usted es padre de un niño con TOC, se puede sentir alarmado y confundido. El comportamiento de su hijo/a no tiene sentido, y puede suceder que usted no sepa cómo responder o a dónde recurrir por ayuda. El tormento de este trastorno puede interferir con los placeres de la niñez, con la vida familiar, las amistades, y causar problemas en la escuela.

Usted no tiene la culpa del TOC de su hijo, ni tampoco la tiene su hijo. El Trastorno Obsesivo Compulsivo es una condición médica, como el asma o las alergias. Los científicos creen que una diferencia en la forma en la que el cerebro procesa algunas sustancias químicas llevan a las obsesiones y compulsiones.

Durante muchos años, se pensaba que el Trastorno Obsesivo Compulsivo era raro e intratable. Las investigaciones han revelado que el TOC es una enfermedad neurobiológica común que afecta a hombres, mujeres y niños de todas las razas, religiones y extractos socioeconómicos. Afortunadamente, hoy en día hay tratamiento efectivo disponible a través de una forma de terapia conductual cognitiva que funciona entrenando al cerebro a responder en forma diferente a las obsesiones.

Los niños con este trastorno sufren y necesitan un tratamiento efectivo para poder afrontar la vida. No hay porque sentirse avergonzado por buscar ayuda. El diagnóstico y tratamiento apropiado puede enseñarle a su hij/a a retomar el control y manejar el trastorno. El TOC es un enemigo que usted y su hijo pueden aprender a derrotar juntos.

Como padre, usted está en una posición poderosa para ayudar a su hijo a:

- entender el TOC
- encontrar el terapeuta adecuado para proporcionar tratamiento
- aprender a reconocer y responder a los síntomas en la casa

También puede que necesitar ayudar a los maestros a entender cómo el TOC afecta a su hijo en la escuela. El tratamiento adecuado puede darle a su hijo las habilidades necesarias para manejar el trastorno tanto en la casa como en el salón de clase.

*Debido a que el TOC se puede tratar, usted y su hijo pueden mirar hacia el futuro con optimismo y esperanza. Con el tratamiento adecuado, su hijo puede aprender a manejar sus síntomas y regresar a los placeres de la niñez de diversion, aprendizaje y amistades.*





**A PESAR DE QUE LAS PELÍCULAS** y la televisión a veces presentan el TOC de forma burlona, es muy serio para las personas que tienen que vivir con este trastorno todos los días y para sus familiares. En el pasado se solía considerar un trastorno raro, pero los doctores han aprendido que el TOC afecta a millones de personas en el mundo.

- Aproximadamente, de cinco a seis millones de estadounidenses padecen del TOC, lo que constituye entre el dos y el tres por ciento de la población.
- Si el TOC afecta a solo dos miembros más de la familia, eso quiere decir que aproximadamente 21 millones de personas en los Estados Unidos se ven afectadas por el trastorno.
- El TOC afecta aproximadamente uno de cada 50 adultos y aproximadamente uno de cada 100 niños en edad escolar.
- El TOC es el cuarto diagnóstico psiquiátrico más común, a continuación de las fobias, el abuso de sustancias y la depresión mayor.
- El TOC se encuentra entre las diez primeras causas de discapacidad en el mundo, de acuerdo con un estudio internacional.



## ¿Qué es el TOC?

Aproximadamente uno de cada 100 niños desarrolla el Trastorno Obsesivo Compulsivo. Cuando un niño padece del TOC, una diferencia en la manera que su cerebro procesa la información, da lugar a preocupaciones y dudas incontrolables llamadas “obsesiones”. Luego el niño lleva a cabo “compulsiones” – hábitos o rituales repetitivos – con el fin de disminuir la ansiedad causada por las obsesiones. Pero la disminución es solo temporal, porque las compulsiones solo reafirman y fortalecen las obsesiones, creando un empeoramiento en el ciclo de conductas del TOC.

Se diagnostica el TOC cuando las obsesiones y compulsiones ocupan tiempo excesivo, causan sufrimiento significativo, e interfieren con el funcionamiento diario en la escuela, las actividades sociales, las relaciones familiares, o las rutinas normales.

El Trastorno Obsesivo Compulsivo es más común que la diabetes juvenil pero puede ser difícil de diagnosticar. Los niños tienden a esconder sus síntomas porque se sienten confundidos o avergonzados. Muchos padres y maestros no reconocen las señales del trastorno.

Debido a que el conocimiento científico sobre el TOC se basa en descubrimientos recientes, muchos doctores no han sido formados para diagnosticar este trastorno. Incluso algunos profesionales de salud mental todavía no tienen conocimiento de los tratamientos efectivos que existen.

La disponibilidad de tratamiento apropiado ha mejorado drásticamente el pronóstico para los niños con TOC. Los niños pueden aprender a controlar sus síntomas y aprender estrategias para manejar las recaídas.





## *Obsesiones y Compulsiones Comunes*

**MIEDO a la CONTAMINACIÓN o a LOS GÉRMENES** . . . . . *Lavar/limpiar*

**MIEDO al PELIGRO o a QUE LE PASO ALGO MALO** . . . . . *Comprobar*

**MIEDO a PERDER ALGO VALIOSO** . . . . . *Acumular/almacenar*

**MIEDO a VIOLAR LAS REGLAS RELIGIOSAS** . . . . . *Preocupación por las prácticas religiosas*

**NECESIDAD de SIMETRÍA** . . . . . *Arreglar o “emparejar”*

**NECESIDAD de PERFECCION** . . . . . *Buscar aprobacion por hacer las cosas bien*



## *Síntomas*

Los niños que padecen del TOC sufren de obsesiones y compulsiones que les causan molestias significativas que interfieren con su funcionamiento y relaciones diarias.

Las **OBSESIONES** son miedos o dudas persistentes y pensamientos o imágenes inquietantes que el niño no puede ignorar o desechar.

Las **COMPULSIONES** son acciones o rituales repetitivos que pretenden aliviar la ansiedad causada por las obsesiones. Sin embargo, el alivio es temporal porque el realizar las compulsiones en realidad refuerza las obsesiones. Algunas compulsiones son físicas, como el lavar, comprobar, tamborilear con los dedos o caminar de cierta manera. Otras son mentales, como contar en silencio o rezar compulsivamente.

A veces, las obsesiones y compulsiones parecen mantener una relación. Por ejemplo, un niño con miedo obsesivo a los intrusos puede revisar las cerraduras repetidamente. Un niño con miedo obsesivo a las enfermedades puede lavarse excesivamente las manos.

Otras obsesiones y compulsiones solo están relacionadas en la mente del niño. Un niño con TOC puede temer que su familia sufra a menos que tamborilee con los dedos de cierta manera o que evite usar ciertos números.

Los padres pueden no conocer los síntomas de su hijo en toda su extensión porque muchos de ellos ocurren en la mente del niño y otros se esconden o disfrazan fácilmente. Una mamá o papá puede notar que el niño evita ciertas cosas, parece distraído, inatento o irritable, repetidamente busca aprobación o confiesa transgresiones menores, o no puede tolerar la incertidumbre. Un terapeuta cognitivo conductual puede ayudar a determinar si estos comportamientos son causados por TOC.

Los síntomas del TOC tienden a crecer y menguar y a veces a cambiar de una forma del trastorno a otra. Por ejemplo, los síntomas pueden cambiar de lavar a comprobar. Los síntomas del niño pueden mejorar durante un tiempo y luego empeorar. A veces, no hay razones aparentes para el cambio, y en otras ocasiones se puede identificar un factor desencadenante.

El tratamiento adecuado le enseña al niño a identificar el TOC cuando cambia de forma y proporciona habilidades de enfrentamiento para poder sobrellevar estos nuevos síntomas. Cada cierto tiempo, sesiones de recuerdo pueden afirmar las habilidades del niño para sobrellevar el trastorno y enseñarle a manejar los nuevos síntomas del TOC.

## *Diagnóstico*

No existen pruebas de laboratorio que puedan identificar el TOC, pero un profesional de salud mental con formación sobre este trastorno puede realizar un tipo específico de entrevista para determinar si la persona tiene TOC. La mayoría de los profesionales usan la escala de Obsesiones y Compulsiones de Yale-Brown (Y-BOCS) para diagnosticar el TOC -hay dos versiones, una para adultos y una para niños.

Los niños con TOC a menudo luchan con otros problemas de salud mental, como la depresión clínica, el Síndrome de Tourette, el Trastorno de atención Déficitaria con o sin Hiperactividad u otro de los trastornos de ansiedad (trastorno de pánico, trastorno de ansiedad generalizada, etc). El terapeuta conductual de su hijo le ayudará a determinar cuáles comportamientos son síntomas del TOC y le ayudará a entender las opciones de tratamiento que pueden estar disponibles para los trastornos relacionados.



## Causas

Los científicos entienden que el Trastorno Obsesivo Compulsivo es una enfermedad neurobiológica causada por el desequilibrio de ciertas sustancias químicas en el cerebro. Aunque todavía no se comprende totalmente la causa precisa, el trastorno parece ser por lo menos en parte genético y, en algunos casos, puede activarse por una infección por estreptococo.

El TOC no se causa por un estilo de crianza, ni es una señal de problema de comportamiento o falta de autocontrol. El estrés no causa TOC; sin embargo, un evento o cambio de vida estresante puede desencadenar su comienzo. Algunos ejemplos comunes incluyen:

- fallecimiento de un ser querido
- nacimiento de un hermano
- matrimonio o divorcio
- transición a un nuevo año escolar
- mudarse a una nueva casa o nueva comunidad
- vacaciones
- otra enfermedad

*El TOC es una enfermedad neurobiológica que puede desencadenarse cuando ciertos neurotransmisores no funcionan bien.*

Como la mayoría de las enfermedades, este trastorno es sensible al estrés, y un suceso estresante puede empeorar los síntomas o disminuir la habilidad del niño para sobrellevarlos.

El comienzo del problema puede darse tan pronto como a los tres años de edad en los casos que haya una historia familiar fuerte de TOC. Más comúnmente, los síntomas comienzan alrededor de los 10 años. Los niños tienden a desarrollar TOC entre las edades de siete y 12 años, mientras que las niñas más frecuentemente desarrollan síntomas en la adolescencia.

Cuando un niño padece del TOC, el área del cerebro que filtra la información tiende a funcionar mal, causando que el niño se concentre en pensamientos que normalmente son fácilmente desechados o ignorados. Ciertas anomalías en un neurotransmisor llamado serotonina puede que sea la raíz de este trastorno. Los medicamentos que han demostrado ser más efectivos en el tratamiento de TOC afectan los sistemas de serotonina.

Los científicos creen que algunos niños están genéticamente predispuestos a desarrollar el Trastorno Obsesivo Compulsivo. Aproximadamente, el 20 por ciento de todos los niños con TOC tienen un familiar con el trastorno.

Algunos estudios sugieren que una infección por estreptococo puede desencadenar el comienzo repentino de síntomas en los niños que están genéticamente predispuestos al trastorno. PANDAS (por su sigla en inglés, Trastornos Pediátricos Neuropsiquiátricos Autoinmunes Asociados con infecciones por Estreptococo) es un término que se refiere al TOC pediátrico y/o trastornos de tics que se piensa fueron causados por anticuerpos de estreptococo que atacan partes específicas del cerebro. Tenga en cuenta que la gran mayoría de las infecciones por estreptococo no llevan a obsesiones y compulsiones, y que la mayoría de los casos de TOC en la niñez no están relacionados a infecciones.



# El Tratamiento Funciona

Existe un tratamiento efectivo disponible para el TOC a través de:

- una clase especial de psicoterapia llamada “exposición y prevención de respuesta” (EPR), o
- una combinación de EPR y medicación antidepresiva que afecta los niveles de los neurotransmisores de serotonina

Algunos niños pueden aprender a manejar su TOC solo con terapia de EPR. Sin embargo, muchos expertos creen que la forma más efectiva de tratamiento es una combinación de EPR y medicación. A menudo, se puede usar medicación temporalmente para aliviar los síntomas de TOC lo suficiente para que el niño tenga éxito con la EPR.

## Terapia de Exposición y Prevención de Respuesta

La EPR, que es una forma de terapia cognitiva conductual, es la única forma de psicoterapia que ha demostrado ser efectiva en el tratamiento del Trastorno Obsesivo Compulsivo. Está recomendada por instituciones reconocidas a nivel nacional como *National Institutes of Mental Health* (Institutos Nacionales de Salud Mental), *Mayo Clinic* (la Clínica Mayo) y *Harvard Medical School* (la Escuela de Medicina de Harvard). Algunos estudios demuestran que más del 80 por ciento de las personas que completan el curso de la terapia EPR experimentan una reducción significativa de los síntomas del TOC.

La exposición y prevención de respuesta pone a los participantes en situaciones en las que se les expone a sus obsesiones y simultáneamente se les previene que lleven a cabo compulsiones que usan para aliviar la ansiedad asociada. Aunque la terapia EPR deliberadamente induce ansiedad, lo hace de manera controlada y gradual con el propósito de mejorar.

Por ejemplo, se le puede pedir a una niña con obsesiones de contaminación que toque el pomo de una puerta – este acto se llama “exposición” porque la expone a su miedo a los gérmenes y crea ansiedad. La parte de prevención de respuesta de la terapia evita que ella se lave las manos, que es la compulsión que ella se ve impulsada a llevar a cabo para aliviar la ansiedad.

*Es importante encontrar un profesional de salud mental que tiene experiencia en el tratamiento de niños usando la terapia EPR.*

El resultado es que los niveles de ansiedad suben temporalmente, llegan a su punto máximo y luego bajan. Este proceso se repite durante períodos más largos y se sigue con exposiciones cada vez más desafiantes.

La EPR efectiva lleva a la “habituaion”. Cuando los participantes repiten el mismo acto una y otra vez y ven que no sucede nada malo, entonces aumenta su tolerancia y sus niveles de ansiedad bajan dramáticamente. En algunos casos, la ansiedad desaparece.

Aunque la EPR no funciona para todo el mundo, la mayoría de las personas obtienen un alivio significativo – incluso dramático – de sus síntomas de TOC. El diagnóstico apropiado y el tratamiento apropiado y oportuno mejoran significativamente las posibilidades de su hijo de aprender a manejar el trastorno y volver a tener una niñez feliz y productiva.

No todos los terapeutas están formados ni tienen experiencia en llevar a cabo la EPR con niños. Es importante encontrar un terapeuta cognitivo conductual que tenga formación y experiencia en tratar niños usando la EPR. Un clínico que practica la EPR usualmente es un psicólogo con un título de Ph.D., Psy.D, o Máster en letras o ciencias o un trabajador social especialmente entrenado. Asegúrese de que el terapeuta esté dispuesto a llevar a cabo el tratamiento fuera del consultorio, si fuera necesario.

## *Preparacion para la EPR*

Después de concretar la cita con un terapeuta cognitivo conductual con experiencia, prepárese para la consulta haciendo notaciones de la conducta de su hijo, y de cualquier pregunta que tenga. Familiarícese con el TOC leyendo los materiales que se mencionan al final de esta publicación. También podrá ayudar a preparar a su hijo para la terapia mediante los libros que se mencionan para niños de distintas edades.

El éxito de su hijo en aprender a manejar sus síntomas depende de obtener el tipo de terapia apropiada.

La EPR no es la “terapia de conversar” tradicional. Funciona usando ejercicios y otras técnicas activas que le enseñan al niño a responder en forma diferente ante impulsos y patrones de pensamiento obsesivos.

El TOC no responde a formas de terapia que exploran problemas de autoestima, presión por parte de los compañeros dinámicas de familia, o coyunturas de la niñez temprana como el control de esfínteres, creyendo que al trabajar estos temas va a ayudar al TOC del niño. Aunque la terapia de conversar no es un tratamiento efectivo para el TOC, puede ayudar en otros temas, como los problemas familiares y de relación con compañeros.

La mayoría de los niños en terapia EPR tienen sus sesiones una vez a la semana, aunque una mayor frecuencia de sesiones puede ser apropiada en casos severos que requieran tratamiento intensivo. Un curso típico de EPR lleva de 10 a 15 semanas. Puede no se note ningún cambio en los síntomas de su hijo durante varias semanas, y puede llevar 10 semanas para que ocurran cambios significativos. Si no hay cambios significativos en 10 a 15 semanas, hable sobre el plan de tratamiento con el terapeuta de su hijo.

Puede que se necesite internar al paciente para llevar a cabo el tratamiento en casos extremadamente severos o cuando no hay disponible tratamiento de EPR ambulatorio.

Existe mucha información en el internet y en libros y artículos pero not toda esta información es válida o fiable. Evite la publicidad engañosa y lleve cuidado con curas o tratamientos milagrosos.

La adquisición de conocimientos acerca del TOC le preparara para tomar una papel activo en el tratamiento de su hijo. El terapeuta de su hijo le mandara hacer deberes a su hijo y le ayudara a usted a comprender como responder a los síntomas de su hijo en casa.

El compromiso y dedicación de los padres son cruciales a la hora de conseguir un resultado exitoso. Los padres de los niños que han participado en la EPR a menudo se resienten de no haber comprendido el trastorno y haber pedido ayuda antes.

La provisión del tratamiento para el niño requiere el esfuerzo y tiempo de la familia. A muchos padres les ayuda el simplificar sus vidas y dejar su calendario libre por un tiempo mientras el niño esta bajo tratamiento, Reconozca que el tratamiento es bastante duro para su hijo. Este dispuesto/a a apoyarlo a el o a ella siguiendo las directrices del terapeuta en casa.

## *Medicación*

La EPR es la primera línea de tratamiento para el TOC en los niños. Muchos niños pueden aprender a manejar el trastorno solo con terapia de EPR. Sin embargo, si los síntomas del niño son severos y debilitantes, o si la terapia no proporciona suficiente alivio, los medicamentos antidepressivos que afectan selectivamente al neurotransmisor serotonina pueden aliviar los síntomas lo suficiente como para que el niño tenga éxito en la terapia de EPR.

El terapeuta de su hijo puede referirle a un psiquiatra que puede recetar medicación. No todos los psiquiatras tienen experiencia en el tratamiento del TOC en niños, por lo tanto, asegúrese de confirmar que el psiquiatra que usted elija tenga experiencia en recetar medicamentos para el TOC en niños. El tratamiento puede involucrar aumentos graduales en la dosis, lidiar con posibles efectos secundarios, y usar una combinación de drogas para alcanzar los mejores resultados.

La medicación para el TOC se debe tomar en forma diaria durante un número de semanas antes de que se pueda evaluar su efectividad y nunca debe dejarse de tomar en forma abrupta.

## *Apoyo*

Otros padres cuyos niños ya han completado el tratamiento pueden ser una fuente valiosa de información y apoyo. Conocer a otros niños con TOC puede suponer una enorme diferencia para su hijo ayudándole a darse cuenta que este trastorno es común y tratable.

Puede que existan grupos de apoyo y autoayuda en su comunidad. En la Internet también hay grupos, carteleras de mensajes y páginas web dedicadas al TOC. Se necesita precaución al usar la red, ya que no toda idea o tratamiento que se encuentre en línea es segura, efectiva o está científicamente comprobada.







## *El TOC y la Familia*

**C**uando un niño tiene un Trastorno Obsesivo Compulsivo, los síntomas pueden afectar a toda la familia y presentar desafíos para los que la mayoría de los padres y madres no están preparados. Los hermanos se pueden sentir confundidos, culpables, compasivos y rencorosos, todo al mismo tiempo. Los padres a menudo se sienten frustrados, culpables y consternados ante las obsesiones y compulsiones de su hijo que no responden a la razón, al sentido común, o las habilidades de crianza tradicionales.

El terapeuta de su hijo puede trabajar aisladamente con usted y su familia para enseñarles cómo responder a los síntomas de su hijo de una manera útil. El terapeuta le va a enseñar a los miembros de la familia a desenredarse gradualmente del TOC de su hijo, especialmente si han estado ayudando con las compulsiones y rituales. La aceptación de los síntomas fortalece el trastorno, no a su hijo. El tratamiento exitoso puede requerir que usted reconsidere la forma en que responde al TOC.

Los padres son miembros cruciales en el equipo de terapia EPR del niño. El terapeuta le ayudará a entender cómo:

- reconocer los comportamientos del TOC
- hablar con su hijo sobre el TOC
- ayudar a su hijo cambiando gradualmente la forma en la que usted responde a sus obsesiones y compulsiones
- modelar metas de comportamiento para su hijo
- apoyar a su hijo, no al TOC

*Dar cabida a los síntomas fortalece el trastorno, no a su hijo.*

## Recommended Reading

### For Parents

*Freeing Your Child from Obsessive-Compulsive Disorder: A Powerful, Practical Program for Parents of Children and Adolescents* (Liberando a su Hijo del Trastorno Obsesivo Compulsivo: Un Programa Poderoso y Práctico para Padres de Niños y Adolescentes)  
por Tamar E. Chansky, Ph.D.

*What to Do When Your Child Has Obsessive-Compulsive Disorder: Strategies and Solutions* (Qué Hacer Cuando Su Hijo Tiene Trastorno Obsesivo Compulsivo: Estrategias y Soluciones)  
por Aureen Pinto Wagner, Ph.D.

*Helping Your Child with OCD: A Workbook for Parents and Children with Obsessive-Compulsive Disorders* (Ayudando a Su Hijo con TOC: Un Libro de Ejercicios para Padres y Niños con Trastorno Obsesivo Compulsivo)  
por Lee Fitzgibbons, Ph.D. and Cherry Pedrick, RN

*Loving Someone with OCD: Help for You and Your Family* (Amando a Alguien con TOC: Ayuda para Usted y Su Familia)  
by Karen J. Landsman, Ph.D., Kathleen M. Rupertus, MA and Cherry Pedrick, RN

*Obsessive-Compulsive Disorder: New Help for the Family – Second Edition 2005* (Trastorno Obsesivo Compulsivo: Nueva Ayuda para la Familia)  
por Herbert L. Gravitz, Ph.D.

### For Children

*A Thought Is Just A Thought: A Story of Living with OCD* (Un Pensamiento Es Solo Un Pensamiento: Una Historia de Vida con TOC)  
por Leslie Talley

*Mr. Worry: A Story About OCD* (El Sr. Preocupaciones: Un Cuento sobre el TOC)  
por Holly L. Niner

*Up and Down the Worry Hill: A Children's Book About Obsessive-Compulsive Disorder and Its Treatment* (Subiendo y Bajando la Colina de las Preocupaciones: Un Libro para Niños Sobre el Trastorno Obsesivo Compulsivo y Su Tratamiento)  
por Aureen Pinto Wagner, Ph.D.

### For Teens

*Kissing Doorknobs* (Besando los Pomos las Puertas)  
por Terry Spencer Hesser

*Not As Crazy As I Seem* (No Tan Loco Como Parezco)  
por George Harrar

## El TOC en la Escuela

**O**btener tratamiento apropiado para el TOC de su hijo puede ser esencial para el éxito en el aula. Si no se trata, el TOC puede tener un impacto devastador en la educación de un niño.

Los rituales que requieren mucho tiempo pueden interferir con los deberes y el sueño. Las obsesiones y compulsiones pueden aumentar el ausentismo y el llegar tarde. Un niño distraído por miedos obsesivos a menudo parece no estar atento. Los síntomas que ocurren en la escuela pueden resultar en deberes incompletos y problemas sociales. Algunos niños con TOC se sienten aislados y son objeto de burlas por parte de otros niños. La mayoría de los niños con este trastorno tienen un coeficiente de inteligencia medio o superior, pero a muchos les cuesta mucho rendir en la escuela debido a sus síntomas.

Si los síntomas están interfiriendo con la educación de su hijo, entonces una intervención educativa debe formar parte del tratamiento de su hijo. Proporcionar información a la escuela sobre el trastorno puede ayudar a los maestros a entender las necesidades de su hijo para que puedan apoyarlo y hacer los ajustes necesarios. Un terapeuta de EPR puede ayudarlo a decidir cómo hablarle a los maestros de su hijo sobre el TOC. Los educadores que entienden el trastorno pueden ayudar a mejorar las habilidades sociales y la autoestima de su hijo para restaurar su dignidad y seguridad en el salón.

Los consejeros educacionales que se especializan en la adaptación al TOC y los trastornos relacionados pueden ayudar a los padres a trabajar con las escuelas para que su hijo pueda tener éxito académicamente mientras aprende a manejar el trastorno en el aula. De acuerdo con la Ley para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA, Disabilities Education Act), es su derecho solicitar modificaciones apropiadas en el ambiente educativo de su hijo relacionadas con los síntomas del TOC. Estas modificaciones pueden ser necesarias solo temporalmente mientras su hijo aprende a manejar su TOC.

Puede encontrar más información sobre cómo ayudar a un estudiante con TOC en la Estación de Educación sobre TOC (*OCD Education Station*), [www.ocdeducationstation.org](http://www.ocdeducationstation.org).



## *Preguntas Frecuentes*

Las obsesiones de mi hija son severas, y sería traumático para ella no llevar a cabo sus compulsiones. ¿La terapia EPR sería dolorosa y difícil para ella?

El terapeuta de su hija le va a pedir que ordene sus obsesiones y compulsiones de menos severa a más severa. Comenzando lentamente con los síntomas más fáciles, el terapeuta diseñará pequeños retos que le enseñará a su hija a retrasar sus compulsiones brevemente, y luego durante periodos cada vez más largos.

La EPR requiere trabajo duro y puede ser difícil para los padres ver a sus hijos luchar para alcanzar un objetivo. Pero las recompensas y beneficios de una EPR exitosa son enormes. **Vivir con el TOC sin recibir tratamiento es muchísimo más doloroso que cualquier incomodidad asociada con la EPR.** La intervención temprana ayuda a evitar que su hijo se pierda de disfrutar hitos en su desarrollo y actividades importantes.

El TOC que no tratado puede empeorar en la medida que el niño crece. Algunos adultos con TOC tienen síntomas tan severos que no pueden trabajar o vivir solos. El comprometerse a recibir tratamiento con prioridad puede darle a su hijo o hija habilidades para manejar el trastorno por el resto de su vida.

Trabajo jornada completa y mi hijo está en la escuela, pero es difícil conseguir citas de EPR en las noches o los fines de semana. ¿Tenemos que faltar a la escuela y el trabajo para recibir tratamiento?

Los padres a menudo tienen que faltar al trabajo para llevar al niño al médico. El departamento de recursos humanos de su trabajo podría ayudarle a programar sus ausencias para ir a las citas.

El TOC que no recibe tratamiento puede interferir significativamente con la educación de un niño, así que tiene sentido que falte a la escuela de vez en cuando para asistir a sus citas. La terapia EPR le dará las habilidades que necesita para manejar sus síntomas en la escuela y en la casa.

### ¿Es cara la EPR?

Como muchas de las cosas que hacemos para ayudar a nuestros hijos a que tengan éxito en el mundo, por ejemplo, ortodoncia y lentes, la terapia EPR requiere un compromiso financiero así como de tiempo. Pero el beneficio de la terapia EPR para un niño con TOC puede ser invaluable; le puede dar a su hijo las habilidades para manejar el trastorno de por vida. Pregúntele al terapeuta de su hijo sobre sus honorarios y consulte con su plan de seguro para ver si la terapia esta cubierta.

### ¿Y los remedios alternativos y naturales?


Ningún remedio alternativo ha probado ser efectivo para el TOC. Es importante que consulte con el doctor de su hijo antes de usar suplementos herbales, debido a que algunas hierbas pueden interferir con los medicamentos recetados.

### Mi hija ha estado viendo un terapeuta que realmente le gusta mucho, pero no es un terapeuta cognitivo conductual y no practica ERP. Deberíamos cambiar a un nuevo proveedor de tratamiento?

La EPR es la única terapia que puede reducir los síntomas del TOC. Si su hija se beneficia de su actual terapeuta en otras maneras, ella puede desear continuar con estas visitas. Pero para reducir sus síntomas de TOC, va a necesitar terapia EPR.

### ¿Por qué no podemos usar solo medicina para tratar el TOC de nuestro hijo?

La terapia EPR es el tratamiento preferido para el Trastorno Obsesivo Compulsivo y debe probarse antes de considerar cualquier medicación. Es posible que su hijo pueda manejar el TOC solo con terapia. La medicación puede aliviar los síntomas parcialmente pero no puede enseñarle a su hijo a manejar el trastorno. Para algunos niños, una combinación de terapia EPR y medicación es el tratamiento más efectivo. Algunos niños requieren medicación durante un corto tiempo para aliviar los síntomas del TOC lo suficiente para poder tener beneficiarse de la terapia EPR.



Si bien los padres pueden asumir que la medicación va a funcionar más rápidamente que la terapia, las investigaciones muestran que se puede tardar tanto como 16 semanas antes de ver los beneficios de la medicación para el TOC. Con terapia EPR intensiva, sin embargo, los niños pueden notar la reducción de los síntomas tan pronto como en unas pocas semanas.

Si el terapeuta de su hijo cree que su hijo necesita medicación para beneficiarse de la terapia, él o ella lo puede referir a un médico que pueda recetar.

### ¿Realmente necesitamos ver un terapeuta? ¿No podemos hacer EPR en casa?

Solo un terapeuta cognitivo conductual con experiencia y formación puede proporcionar EPR para un niño con TOC. Los padres tienen un rol importante en el proceso; en realidad, su participación es crucial. Pero los padres no pueden asumir el rol de terapeuta para sus hijos.

### ¿Y si la EPR no funciona para mi hijo?

Si bien la EPR funciona para la mayoría de las personas con TOC, algunos presentan resistencia al tratamiento. Si su hijo no muestra una mejoría significativa al completar un curso completo de terapia EPR, pídale sugerencias y opciones al terapeuta de su hijo. También puede pedir una segunda opinión de otro terapeuta de EPR calificado. En casos severos, se puede necesitar tratamiento intensivo, como sesiones de terapia diarias o internar al niño en un centro residencial.

### El TOC de mi hijo parece bastante leve. ¿Todos los casos requieren tratamiento?

Los síntomas de TOC muy leves o “subclínicos” no siempre requieren tratamiento. Sin embargo, es posible que los síntomas de su hijo no sean aparentes para usted en toda su extensión, ya sea porque son compulsiones mentales o porque él ha aprendido a esconder o disfrazar ciertos comportamientos obsesivos compulsivos. El terapeuta de su hijo puede trabajar con usted y su hijo para determinar si el TOC de su hijo es subclínico.

El Trastorno Obsesivo Compulsivo es un problema médico que requiere tratamiento por parte de un proveedor de tratamiento calificado. *Guía sobre el TOC para Padres* no tiene la intención de proporcionar o reemplazar el cuidado médico. Por favor, consulte con un terapeuta cognitivo conductual con formación y experiencia en el tratamiento del TOC en los niños.

## Cómo OCD Chicago Puede Ayudar

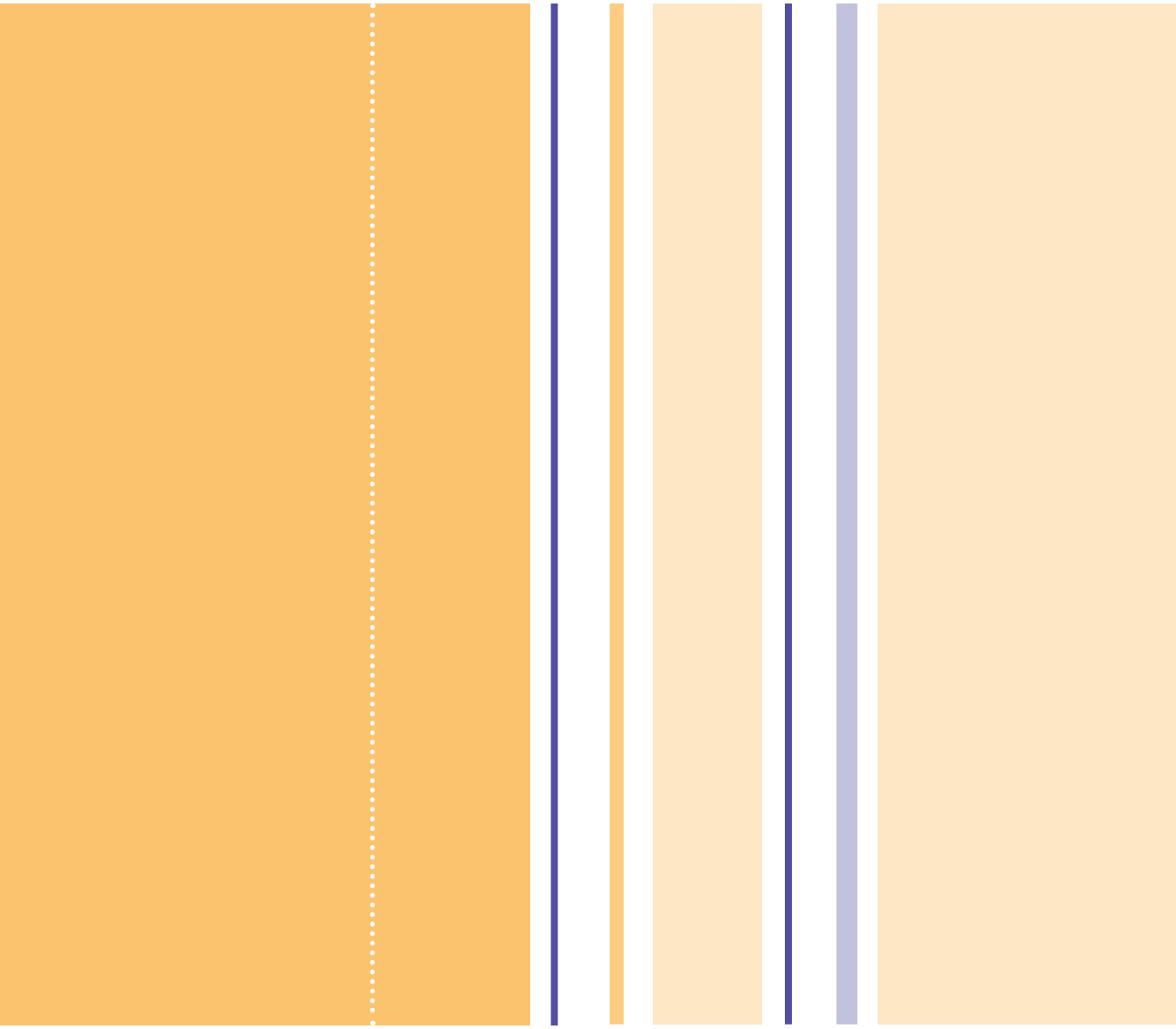
La fundación OCD Chicago sirve a adultos y niños con el trastorno, a sus familias y a los profesionales de salud mental que los tratan, y es la única organización del área de Chicago dedicada exclusivamente al TOC.

OCD Chicago brinda compasión y estímulo a los afectados por este trastorno neurobiológico potencialmente devastador pero tratable. Estamos dedicados a asegurarle a las personas con TOC que no están solas y a ayudarlas a manejar su trastorno.

Visite nuestra página web [www.ocdchicago.org](http://www.ocdchicago.org) donde encontrará:

- Información actualizada sobre el TOC
- Libros, artículos, eventos y enlaces a otras paginas web
- Historias personales de individuos con TOC y sus familias
- Una autoprueba de detección del TOC
- Una lista de grupos de apoyo en el área de Chicago

Para recibir una lista de proveedores de tratamiento en el área metropolitana de Chicago, llame a OCD Chicago al 773.880.1635. Para recibir información sobre proveedores de tratamiento fuera del área de Chicago, visite la página web de la Fundación Internacional para el Trastorno Obsesivo Compulsivo (*International Obsessive Compulsive Disorder Foundation*) [www.ocfoundation.org](http://www.ocfoundation.org) o llame a su oficina en Boston, MA, al 617.973.5801.



2300 Lincoln Park West • Chicago, IL 60614

*telephone* 773.880.1635 • *facsimile* 773.880.1966 • *e-mail* [info@ocfchicago.org](mailto:info@ocfchicago.org) • [www.ocfchicago.org](http://www.ocfchicago.org)

OCD Chicago es una organización exenta de impuestos según la Sec. 501(c)(3) del Código de Rentas Internas y los fondos para sus programas únicamente provienen de contribuciones individuales y de subvenciones.

Esta publicación fue posible gracias a una subvención de la Fundación William Blair.

Diseño: Terry Lutz, Solo.

© 2006