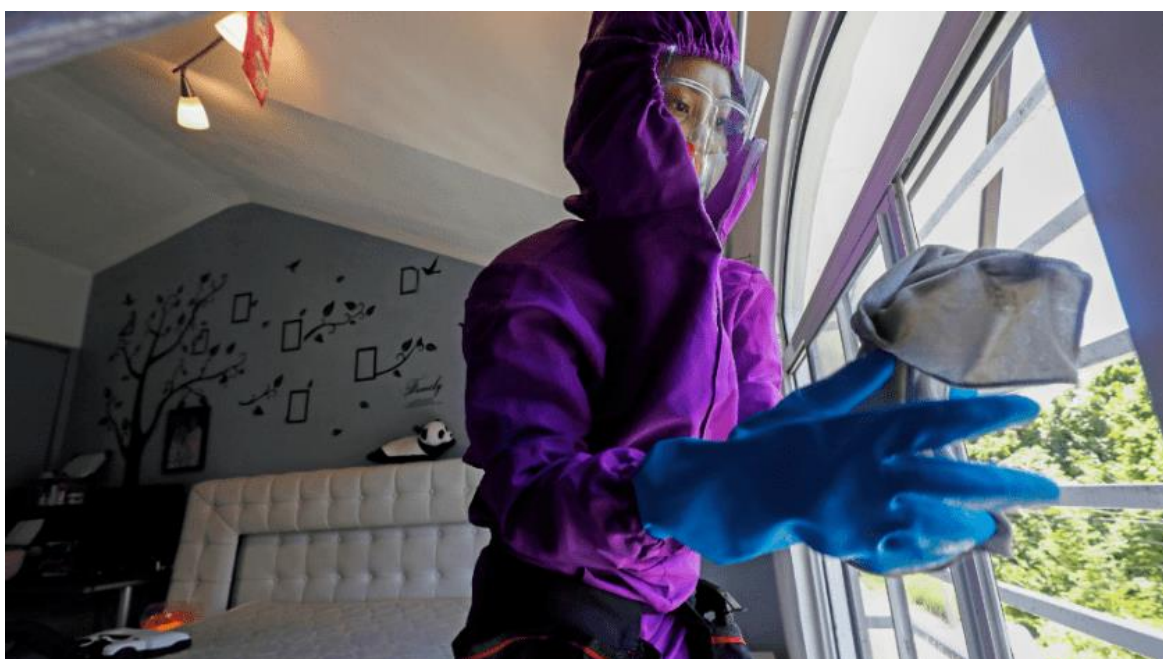




Obsesión por la limpieza: ¿Cuál es el límite entre ser limpio y padecer un TOC?

Se puede hablar de TOC de limpieza cuando los pensamientos que puedan surgir sobre tener que limpiar, estar sucio o la posibilidad de estarlo, generan un malestar en la persona.



Es importante estar alerta a los comportamientos compulsivos. | EFE

Algunas personas tienen pensamientos o ideas que aparecen en su mente aunque no quieran. **“Estos pensamientos a menudo parecen no tener sentido o son desagradables. Se llaman obsesiones”**, exponen los especialistas del Royal College of Psychiatrists del Reino Unido.

Para añadir que “las compulsiones son acciones que estas personas piensan que deben de hacer incluso cuando no quieren. Con frecuencia, **intentan dejar de hacerlas pero se sienten preocupadas o frustradas** si no consiguen llevarlas a cabo”.

Estas obsesiones y las conductas que se llevan a cabo para tratar de mitigarlas son las principales características del trastorno obsesivo compulsivo (TOC).



LÍMITES ENTRE MUY LIMPIO Y TOC

Uno de los tipos de TOC más comunes es el que está relacionado con la limpieza. Pero, **¿dónde está el límite entre ser una persona muy limpia y padecer un TOC de limpieza?**

Además



[SALUD MENTAL](#)

[Crisis emocionales de fin de año: Síntomas y consejos para sobrellevarlas](#)

“La frontera entre ser muy limpio y padecer un TOC de limpieza va a estar marcada por el grado de interferencia que estas conductas y pensamientos tengan en el desarrollo de las actividades cotidianas” detalla Josselyn Sevilla Martínez, desde el [Instituto Psicológico Cláritas](#).

Para aclarar que “podemos hablar de TOC de limpieza cuando **los pensamientos que puedan surgir sobre tener que limpiar, estar sucio o la posibilidad de estarlo, generan un malestar en la persona** que empieza a desarrollar conductas que pueden afectar a sus distintas áreas sociales como el trabajo, los estudios, los amigos, la pareja, etc.”.

La psicóloga señala que la mayor parte de las personas, cuando acude a terapia, ya ha desarrollado **conductas compulsivas** asociadas a los pensamientos intrusivos y recurrentes sobre la limpieza.

Estas conductas tienen como objetivo contrarrestar dichos pensamientos y giran en torno a comportamientos que la persona interpreta como ‘curativos’, ya que cuando los realiza alivia esos pensamientos molestos”.



“Esas conductas suelen ser algo extravagantes y llaman la atención de quienes le rodean, lo que, en muchas ocasiones, genera una imagen negativa que produce rechazo, además pueden afectar al correcto desempeño de las actividades cotidianas, reduciendo la eficacia y la productividad de la persona”, añade la psicóloga.

Y es que gran parte del tiempo, esas personas, **“se encuentran inmersas en la preocupación por esos pensamientos y en dirigir su conducta a aliviarlos**. También podemos encontrar problemas físicos relacionados con irritación de la piel o, en situaciones extremas, intoxicación por inhalación continuada de productos desinfectantes”, aclara Sevilla Martínez.

La psicóloga afirma que la situación actual refuerza estos pensamientos y compulsiones. **“Las personas con TOC de limpieza ven justificadas, no solo sus conductas, sino también sus pensamientos de preocupación excesiva**. Es cierto que vivimos una amenaza real y debemos tomar las medidas adecuadas para evitar el contagio, pero cuando esta preocupación genera un malestar tan grande que lleva a realizar conductas para aliviarlo, probablemente estemos ante un TOC”, comenta.

Además



[SALUD MENTAL](#)

[¿Por qué le tenemos miedo a los payasos?](#)

Sevilla indica que las personas con TOC requieren tratamiento psicológico. “El tratamiento que tiene mayor apoyo experimental y científico es la terapia basada en la exposición con prevención de respuesta, seguida de la terapia cognitivo-conductual y por último la terapia de aceptación y compromiso”, recalca.

Además, subraya que **el apoyo familiar es un factor de protección a la hora de tratar el TOC** de limpieza.

“Normalmente estas personas no cuentan con una buena red social de apoyo, ya que la mayoría de amigos o conocidos empiezan a mostrar rechazo. Debemos tener presente que, en muchas ocasiones, las conductas



compulsivas de limpieza generan malestar y confusión en el entorno, por lo que la tendencia general es al aislamiento progresivo”, apunta.

NO ES UN RASGO DE PERSONALIDAD NI UNA ELECCIÓN

No obstante, Sevilla sostiene que no debemos intentar ayudar a un familiar con TOC de limpieza desde la racionalidad. “Los trastornos obsesivo compulsivos son, por definición, irracionales. Lo más importante es acompañar y apoyar a la persona durante el proceso de tratamiento”, subraya.

Asimismo, los especialistas de la Asociación Americana de Psiquiatría manifiestan que los familiares tienen que saber que **los comportamientos compulsivos son parte de una patología y no deben verlos como un rasgo de la personalidad** o una elección.

“Reconozca los logros de su familiar pues, incluso un cambio muy pequeño, puede conllevar un esfuerzo considerable”, aconsejan. “Sea paciente, recuerde que el progreso es lento y los síntomas pueden crecer o decrecer a veces”, recomiendan también los expertos de esta entidad.

Además



[SALUD MENTAL](#)

[Salud mental: ¿Los videojuegos son buenos para manejar el estrés y la ansiedad?](#)

El doctor Tristan Gorrindo, miembro de la Asociación Americana de Psiquiatría, explica que el TOC es más frecuente en personas con antecedentes familiares.

De hecho, **las personas con un pariente cercano (un progenitor o un hermano) con TOC tienen entre dos y cinco veces más probabilidades de padecer este trastorno** que el resto de la población.

No obstante, alguien sin antecedentes familiares y sin ningún tipo de historial de trastorno mental también puede llegar a desarrollar un TOC.



“La propia historia vital y características de la personalidad van a determinar la tendencia de una persona a desarrollar un tipo de trastornos u otros. **La recomendación es estar alerta si tenemos pensamientos, conductas, ideas o sentimientos** que generan malestar e interfieren de manera significativa en nuestra vida normal”, apunta Josselyn Sevilla.

“Es importante no analizar demasiado todos los pensamientos relacionados con la limpieza y la suciedad, ya que eso fomentará el exceso de preocupación. Continuemos con nuestros hábitos cotidianos de limpieza e incorporemos otros nuevos por la situación sanitaria en la que nos encontramos, pero no extendamos esa preocupación más allá de las nuevas rutinas que hemos establecido”, afirma.

Asimismo, la especialista del Instituto Psicológico Cláritas **recomienda evitar la búsqueda constante de información** sobre probabilidades de contagio, métodos de limpieza, fórmulas de desinfección, etc.

“Mantengamos nuestras rutinas y hábitos con precaución y cuidado, pero no hagamos que la crisis sanitaria se convierta en nuestra principal preocupación a lo largo del día”, manifiesta.

<https://www.mundosano.com/saludmental/Obsesion-por-la-limpieza-Cual-es-el-limite-entre-ser-limpio-y-padecer-un-TOC-20201201-0007.html>