

**ROSA LAFUENTE
JOSÉ CARLOS G.A**

DESCUBRIENDO AL TOC



**UN MANUAL EN CÓMIC PARA
COMPRENDER EL TRASTORNO
OBSESIVO COMPULSIVO**



Obra Social
Fundación "la Caixa"

PRÓGLOBO

¡HOLA! MI NOMBRE ES **ROSA LAFUENTE**, SOY PSICÓLOGA Y TRAS VARIOS AÑOS INVESTIGANDO Y CONOCIENDO MÁS EL **TOC*** HE COMPROBADO EL DESCONOCIMIENTO QUE HAY TODAVÍA SOBRE ÉL.
¡UFF! SIGO HINCHANDO EL GLOBITO PARA CONTAROS MÁS COSILLAS..



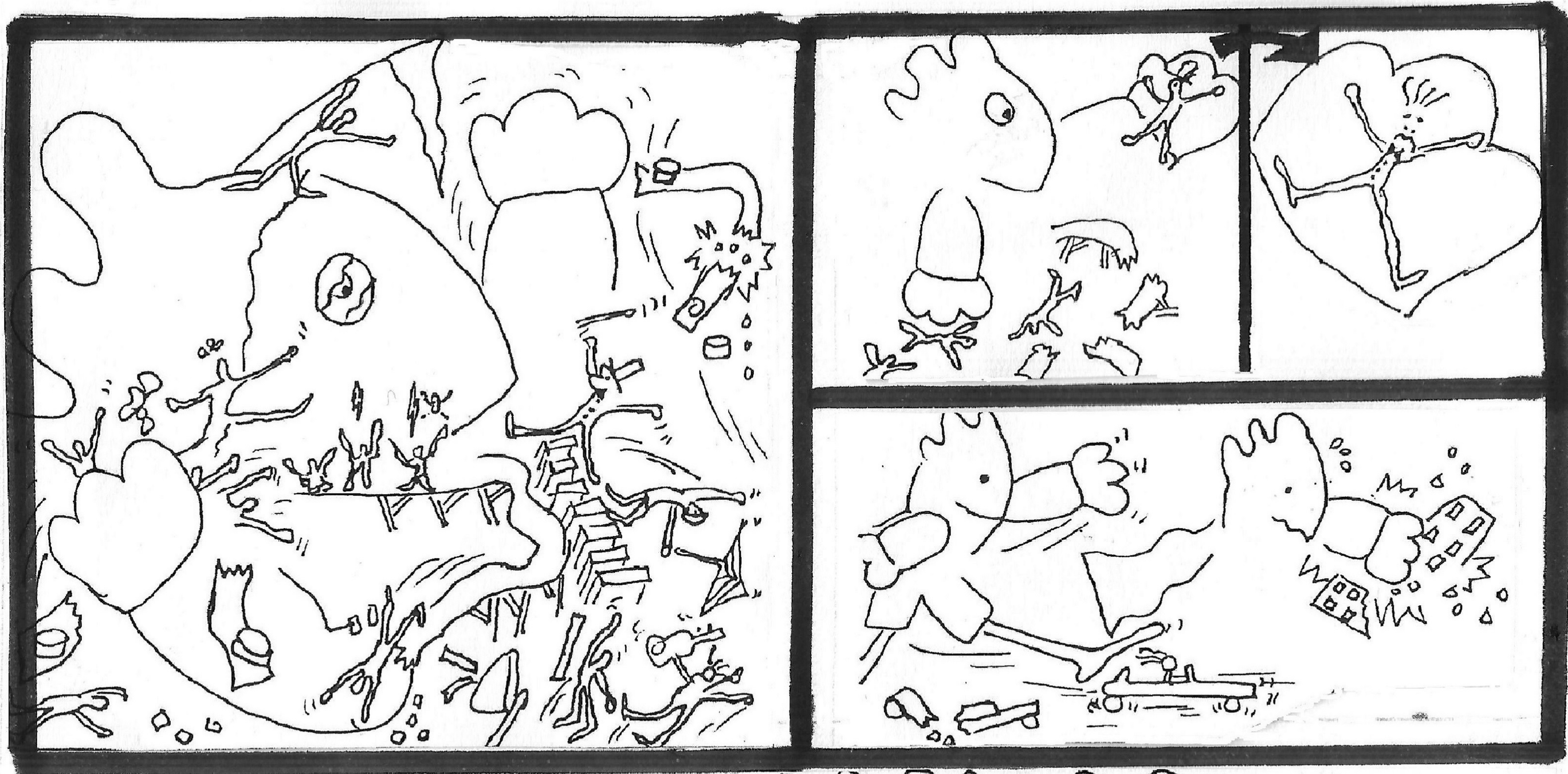
EL TOC SE DEFINE COMO UN **TRASTORNO DE ANSIEDAD**, CARACTERIZADO POR OBSESIONES Y COMPULSIONES QUE CONSUMEN TIEMPO, SON ESTRESANTES E INTERFIEREN EN LAS RELACIONES PERSONALES Y EL FUNCIONAMIENTO COTIDIANO DE LAS PERSONAS QUE LO PADECEN. LAS **OBSESIONES** CONSTITUYEN IMPULSOS, IDEAS, IMÁGENES O PENSAMIENTOS PERSISTENTES QUE PROVOCAN ANSIEDAD Y PREOCUPACIÓN EXCESIVA. ¡OH! SE INFLA CON FACILIDAD ESTE GLOBO..
¡SIGO CON ELLO! JA, JA



LAS **COMPULSIONES** SON ACTOS, CONDUCTAS REPETITIVAS (PUEDEN SER MENTALES TAMBIÉN), QUE SE EJECUTAN COMO RESPUESTA A LAS OBSESIONES CON EL FIN DE EVITAR LA PREOCUPACIÓN Y/O LA ANSIEDAD, DIRIGIDAS A NEUTRALIZAR O REDUCIR EL MALESTAR O ALGÚN ACONTECIMIENTO O SITUACIÓN TEMIDA. EL FIN DE ESTE CÓMIC ES DAR A CONOCER DE UNA MANERA CLARA, SENCILLA Y EN CLAVE DE HUMOR ESTA ENFERMEDAD. ESPERO QUE OS GUSTE Y SEA ÚTIL. ¡UN FUERTE ABRAZO!
¡ENTRE TODOS/AS PODEMOS VENCER AL TOC!



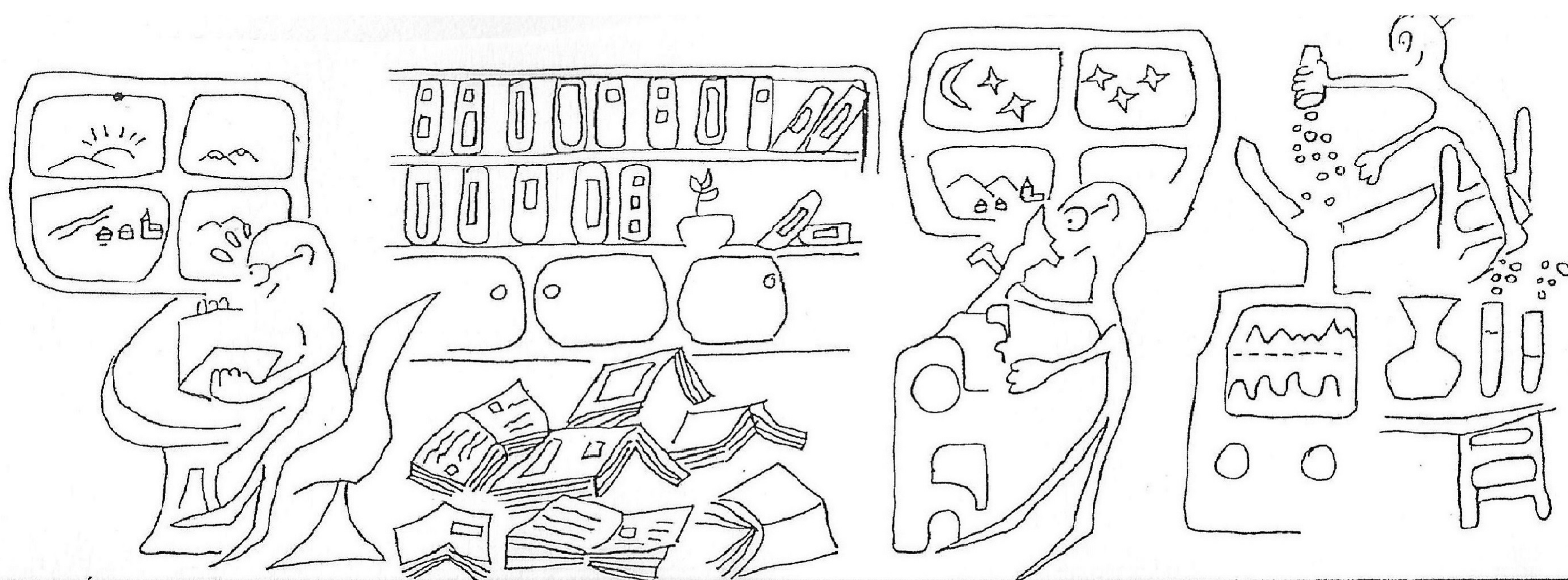
* TOC: TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO.



"TOQUITO" ES ES DIABLILLO IMAGINARIO QUE ACOMPAÑA AL TOC, ES DECIR, AL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. SE ACABA DE ESCAPAR DEL ÁREA DE SEGURIDAD DONDE ESTABA CONTENIDO POR **LOS QUE VIVEN DESPACIO Y EN LA SORPRESA DEL DÍA A DÍA**. LOS TIEMPOS MODERNOS LE AYUDAN EN SU FUGA, ADUEÑÁNDOSE DE PARTE DE LA MENTE DE LA HUMANIDAD. ¿QUÉ PODEMOS HACER? LO PRIMERO ES SABER QUÉ ES...

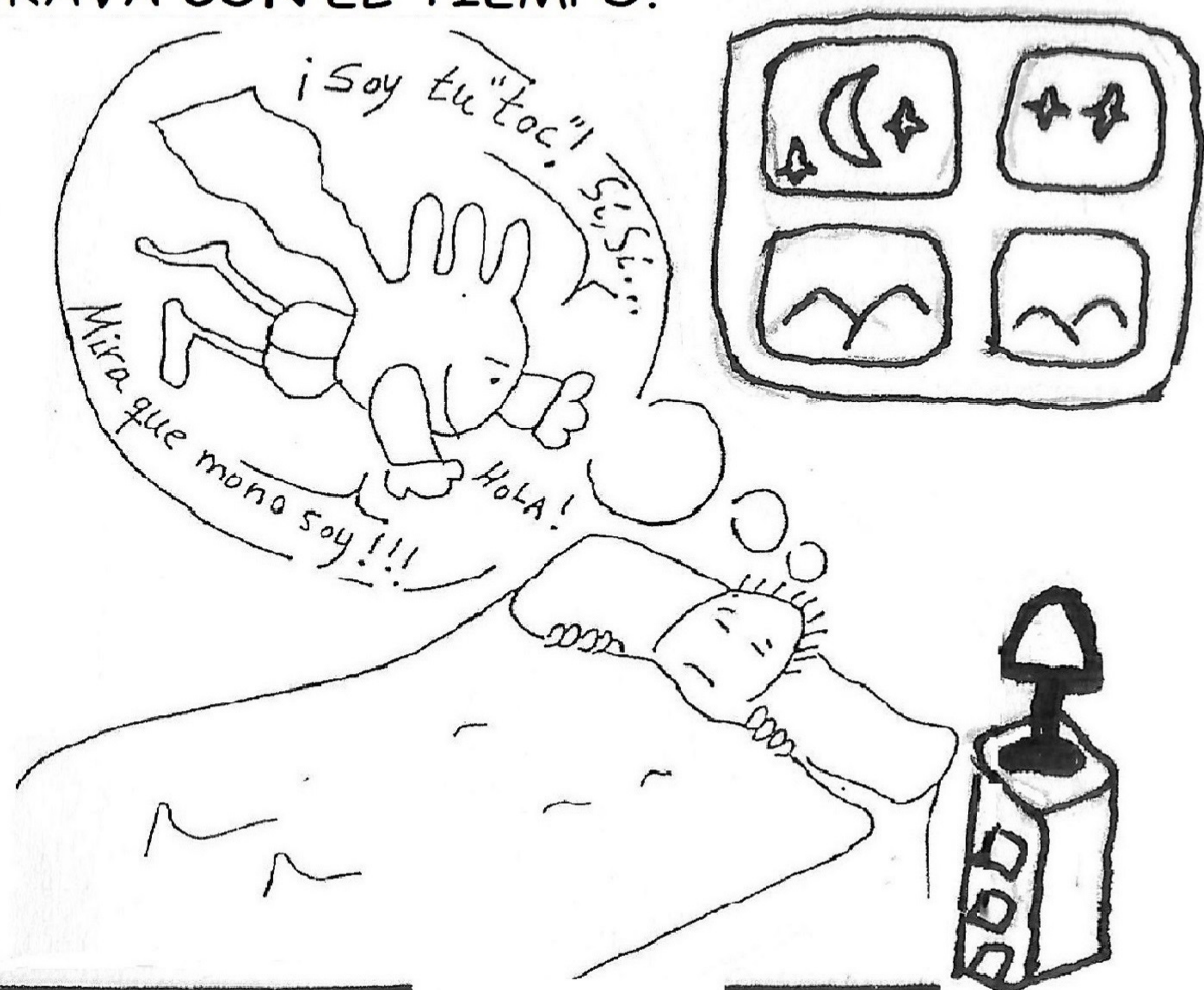


LOS PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS LO INVESTIGAN DÍA Y NOCHE, CREAN TERAPIAS Y FÁRMACOS PARA MITIGARLO; SIN EMBARGO, OCUPA YA EL **CUARTO PUESTO** ENTRE LAS ENFERMEDADES MENTALES QUE MÁS AFECTAN A LA POBLACIÓN, UNOS **100 MILLONES** EN EL MUNDO.



LAS PERSONAS AFECTADAS TARDAN UNA MEDIA DE **10 AÑOS** EN ACUDIR A UN **ESPECIALISTA**, PERO EL TOC NO DA TREGUA EN NINGUNA PARTE Y SE AGRAVA CON EL TIEMPO.

LA EXPOSICIÓN CONTINUADA AL **ESTRÉS**, EL **PERFECCIONISMO** EXTREMO, UNA **EDUCACIÓN MUY RÍGIDA** Y EXIGIRSE A UNO MISMO UNA **GRAN RESPONSABILIDAD** PUEDEN SER **DESENCADENANTES**.



ALGUNOS PERSONAJES CÉLEBRES HAN SUFRIDO TOC A LO LARGO DE LA HISTORIA

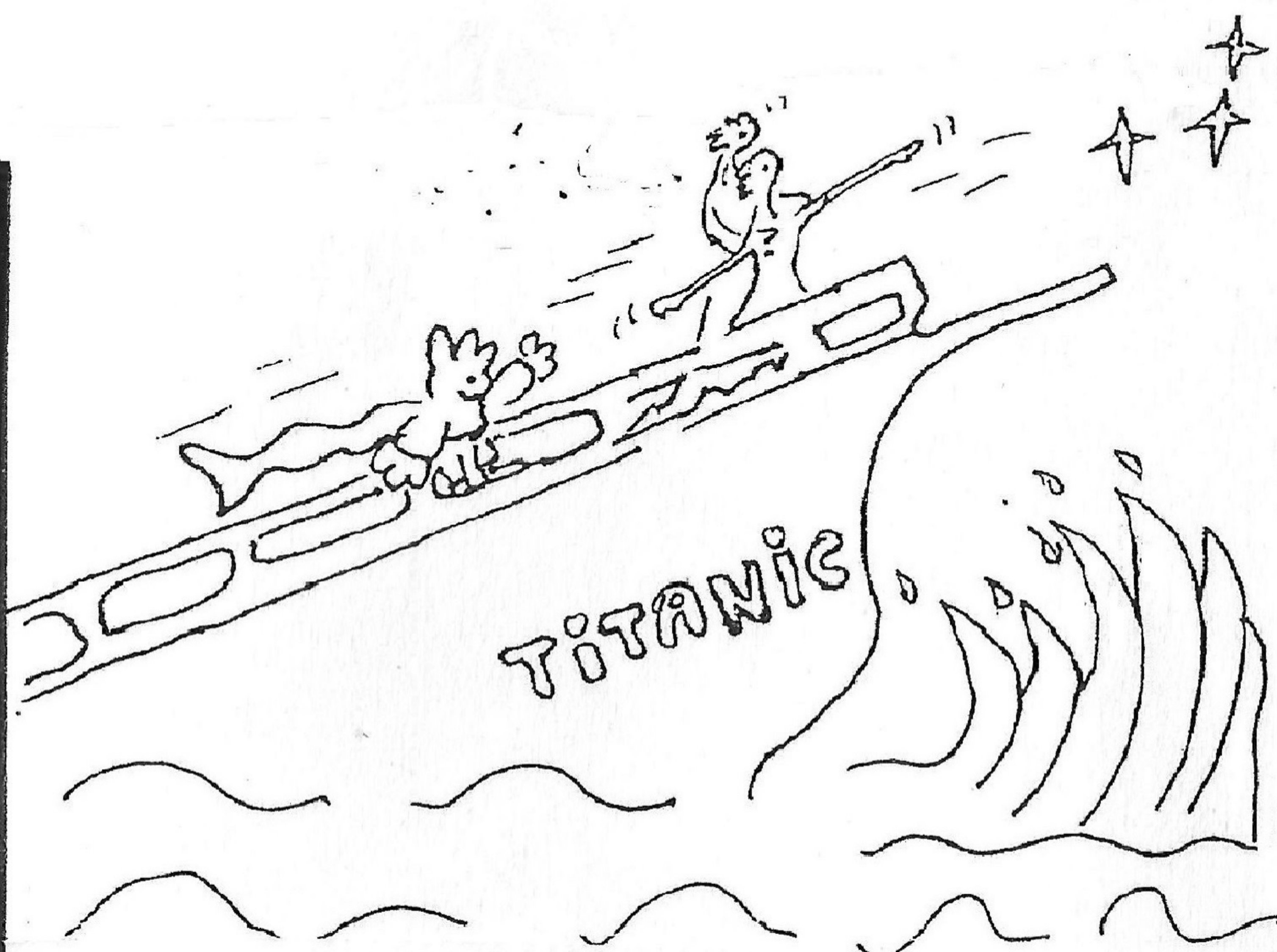
EL COMPOSITOR ALEMÁN
LUDWIG VAN BEETHOVEN
(1770-1827)

EL FÍSICO BRITÁNICO **ISAAC
NEWTON** (1642-1727)



Y EN LA ACTUALIDAD, EL ACTOR **LEONARDO
DICAPRIO**

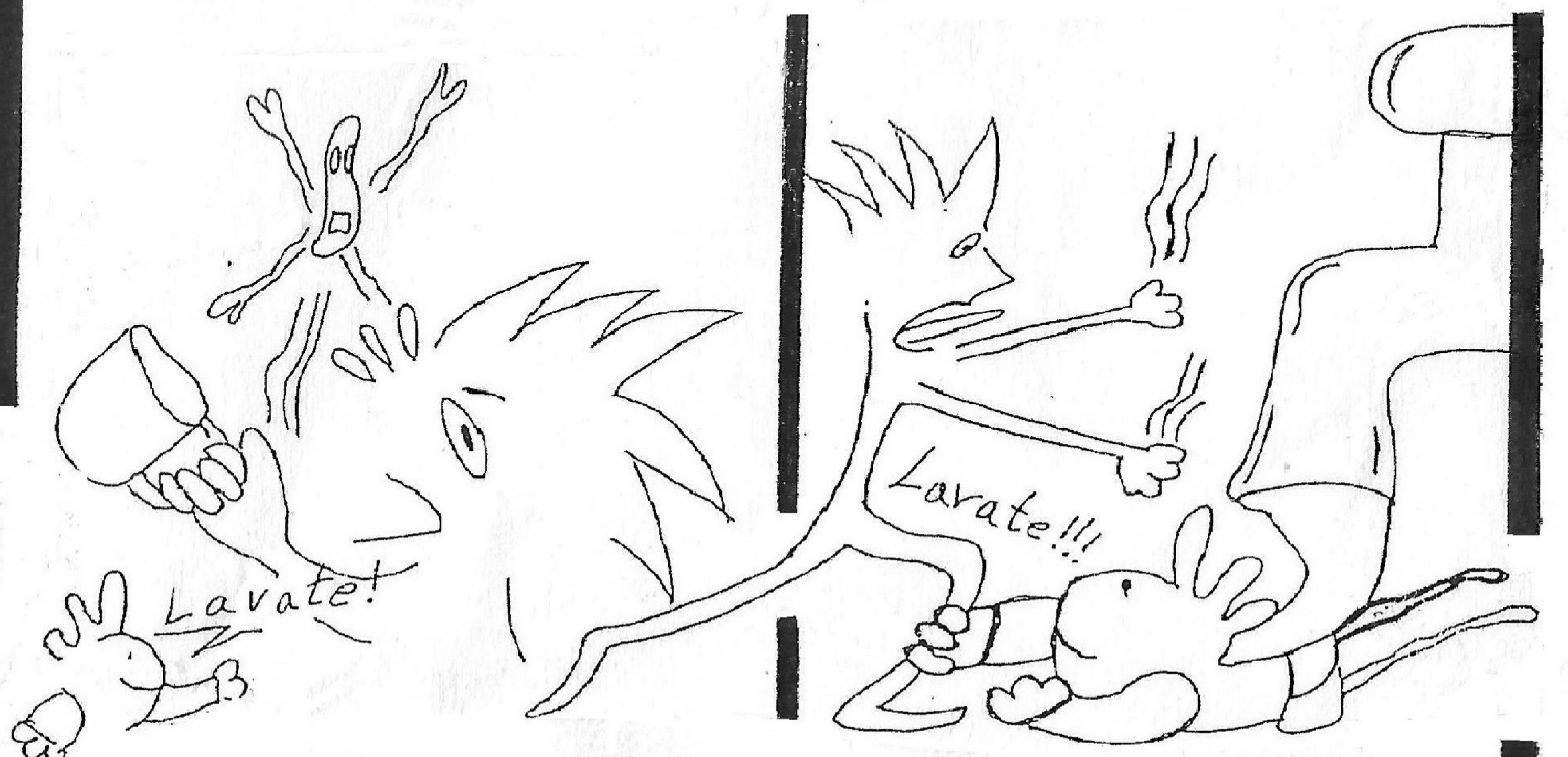
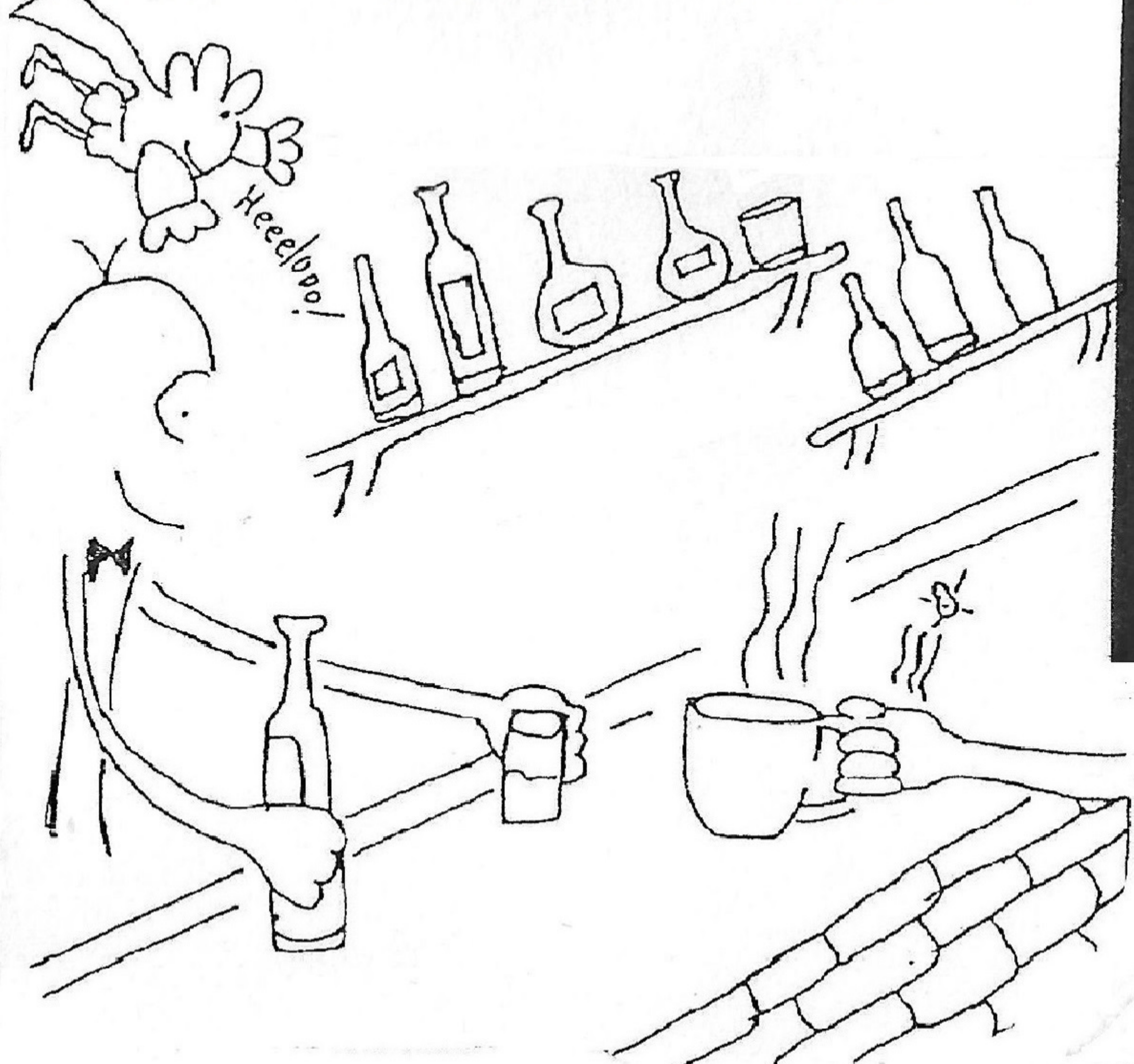
Y LA ACTRIZ **CAMERON DIAZ**



Y VOLVIENDO AL TOC DEL
CÓMUN DE LOS MORTALES...
VEAMOS UN MICRO-EJEMPLO.

ANTE LA **OBSESIÓN** POR EL
CONTAGIO DE BACTERIAS Y
GÉRMENES ASESINOS,
"TOQUITO" LE OBLIGA A
LAVARSE LAS MANOS

LA **COMPULSIÓN**: LA
RUTINA REPETITIVA ES
LAVARSE LAS MANOS...



¿Y SI LOS GÉRMEENES ESTÁN EN EL PERIÓDICO? "TOQUITO" LE
RECUERDA QUE DEBE ENJABONARSE LAS MANOS DE NUEVO.

PARA ALIVIAR LA ANSIEDAD,
CUMPLE CON LA **COMPULSIÓN**
UNA Y OTRA VEZ...



Infotoc

A pesar de afectar al 2% de la población, muchas personas se sienten avergonzadas de padecerlo. A diferencia de otros trastornos, las personas son conscientes de lo irracional y absurdo de sus pensamientos y puede ocupar gran parte de sus vidas, con el riesgo de perder el trabajo, la familia y hasta a ellas mismas.

En algunos medios se tratan a los enfermos de TOC como raros, locos o chiflados a merced de la risa del espectador. En cambio, nadie se ríe de una persona con trastorno bipolar, esquizofrenia o depresión, y es serio porque el sufrimiento que se padece puede conducir al suicidio. Si observamos a alguien con los síntomas del TOC, tratemos de ayudarlo y entenderlo en vez de reírnos o apartarnos de él.

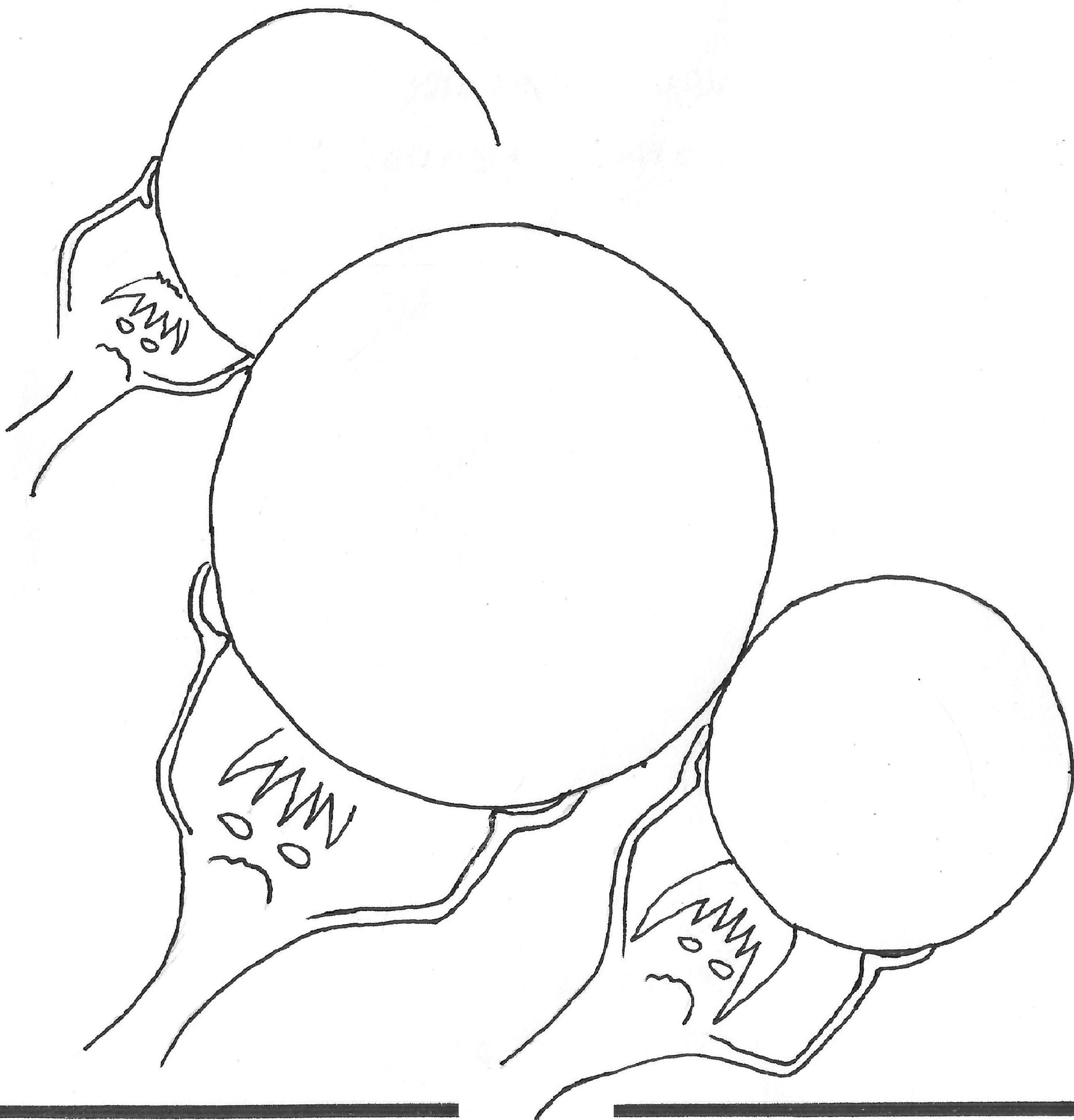
Se desconoce la causa exacta del TOC. Entre los factores posibles destaca la disminución de la serotonina (un neurotransmisor del cerebro) que regula el estado de ánimo, la ira, la agresividad y evita los comportamientos repetitivos.

Entre otros factores que también pueden producir TOC se incluyen: una educación muy rígida que exija perfección y mucha responsabilidad, una formación religiosa estricta y los factores genéticos.

Desde una perspectiva psicológica se cree que las personas que padecen TOC tal vez evitan afrontar los problemas y miedos directos a través de las obsesiones. Suelen presentar una baja autoestima y una escasa tolerancia a la incertidumbre y la frustración. Además son controladoras. Acontecimientos importantes como el nacimiento de un hijo, la muerte de un familiar o un hecho estresante pueden agravar los síntomas.

Para prevenir o mitigar sus efectos se recomienda llevar una vida sin estrés, con más tiempo para la improvisación y el disfrute, dejando a un lado el control y la perfección, y abriendo paso a la incertidumbre y la sorpresa.

Cuando nos encontremos realizando rituales, conductas o pensamientos que ocupan buena parte del día y nos causen malestar y ansiedad, puede ser que estemos ante el TOC. En ese caso, pedir ayuda es lo mejor.



L@S PACIENTES DE TOC SOSTIENEN UNA **BOLA GIGANTE Y PESADA** COMO LAS DE AQUÍ ARRIBA. ¿Y CÓMO PODEMOS SABER SI LLEVAMOS UNA DE ELLAS? ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UNA PERSONA CON TOC Y UNA SIN ESTE TRASTORNO?

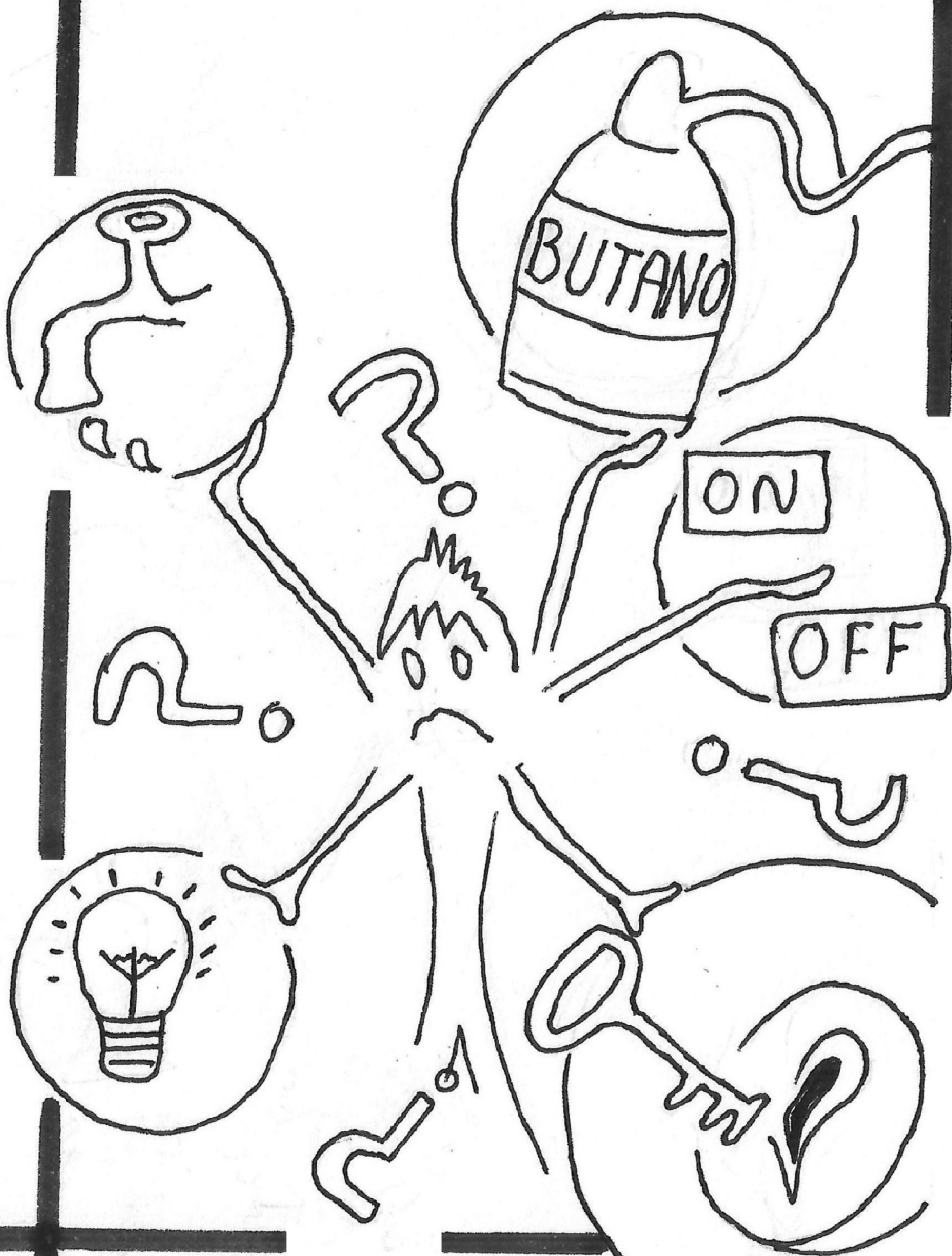
A MENUDO NO SE TIENE UNA IDEA CLARA. OS DIRÉ QUE TOD@S HABÉIS TENIDO EN ALGÚN MOMENTO DE LA VIDA UN PENSAMIENTO OBSESIVO Y ESO NO ES TOC.

ENTONCES, ¿CUÁNDO ES TOC? ¡OS LO CUENTO! CUANDO LA OBSESIÓN ES MUY INTENSA Y DURA MUCHO TIEMPO Y SE REPITE PERIÓDICAMENTE, Y LO MÁS IMPORTANTE, CUANDO PRODUCE ANSIEDAD. QUE NO TE DEJA PENSAR EN OTRA COSA QUE NO SEA EL TOC Y ADEMÁS, CUANDO LA COMPULSIÓN (CONDUCTA REITERATIVA) OCUPA VARIAS HORAS AL DÍA E INTERFIERE EN TU VIDA PERSONAL, SOCIAL Y LABORAL.

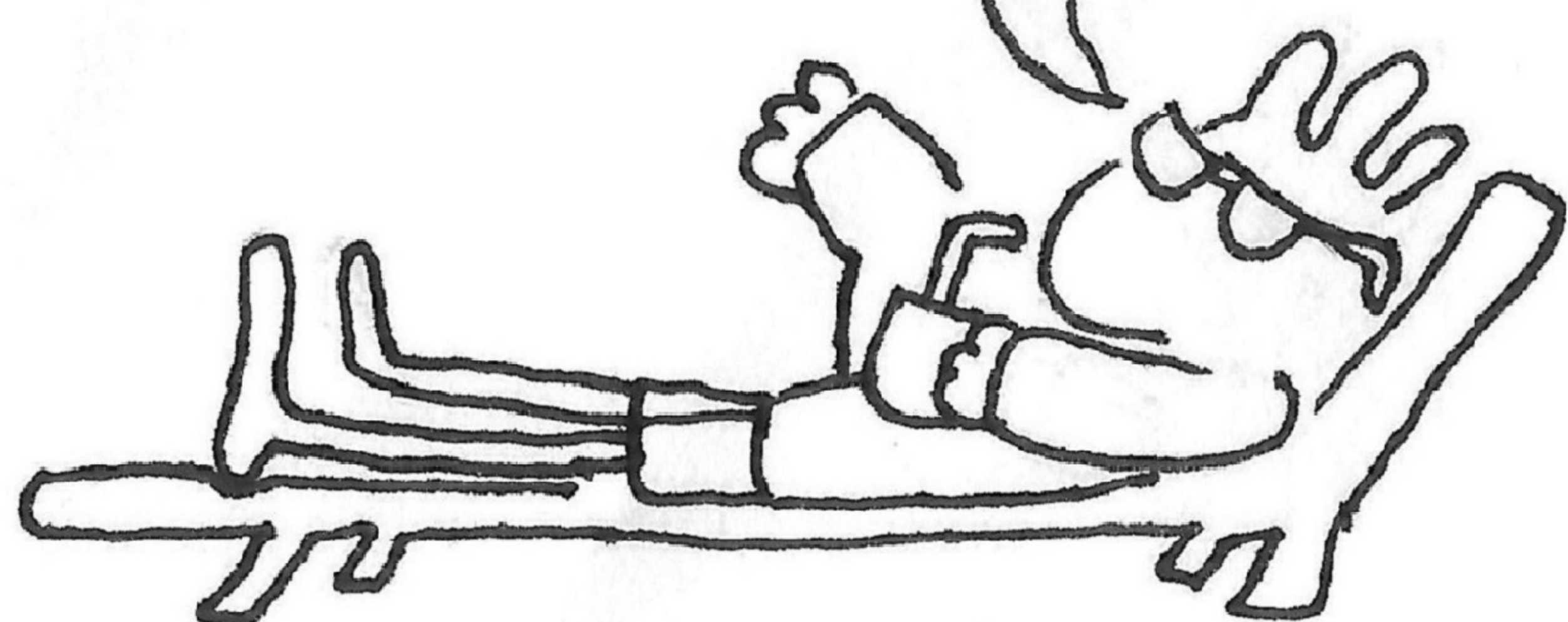
NO SON SIMPLES MANÍAS...

A CONTINUACIÓN EL PROPIO TOC, "TOQUITO", OS EXPLICA LAS OBSESIONES QUE CREA Y LAS COMPULSIONES QUE PROVOCA EN SUS VÍCTIMAS.

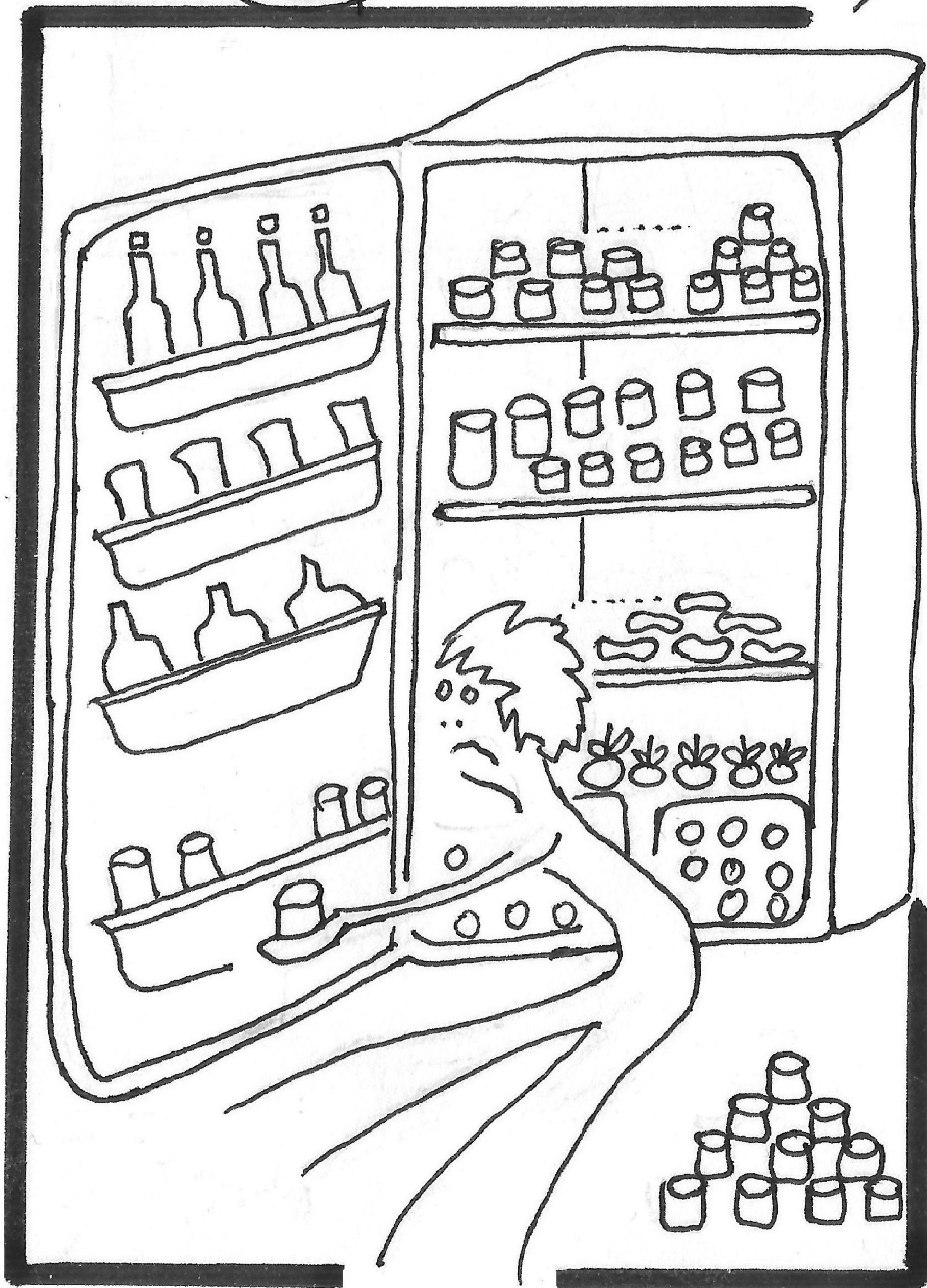
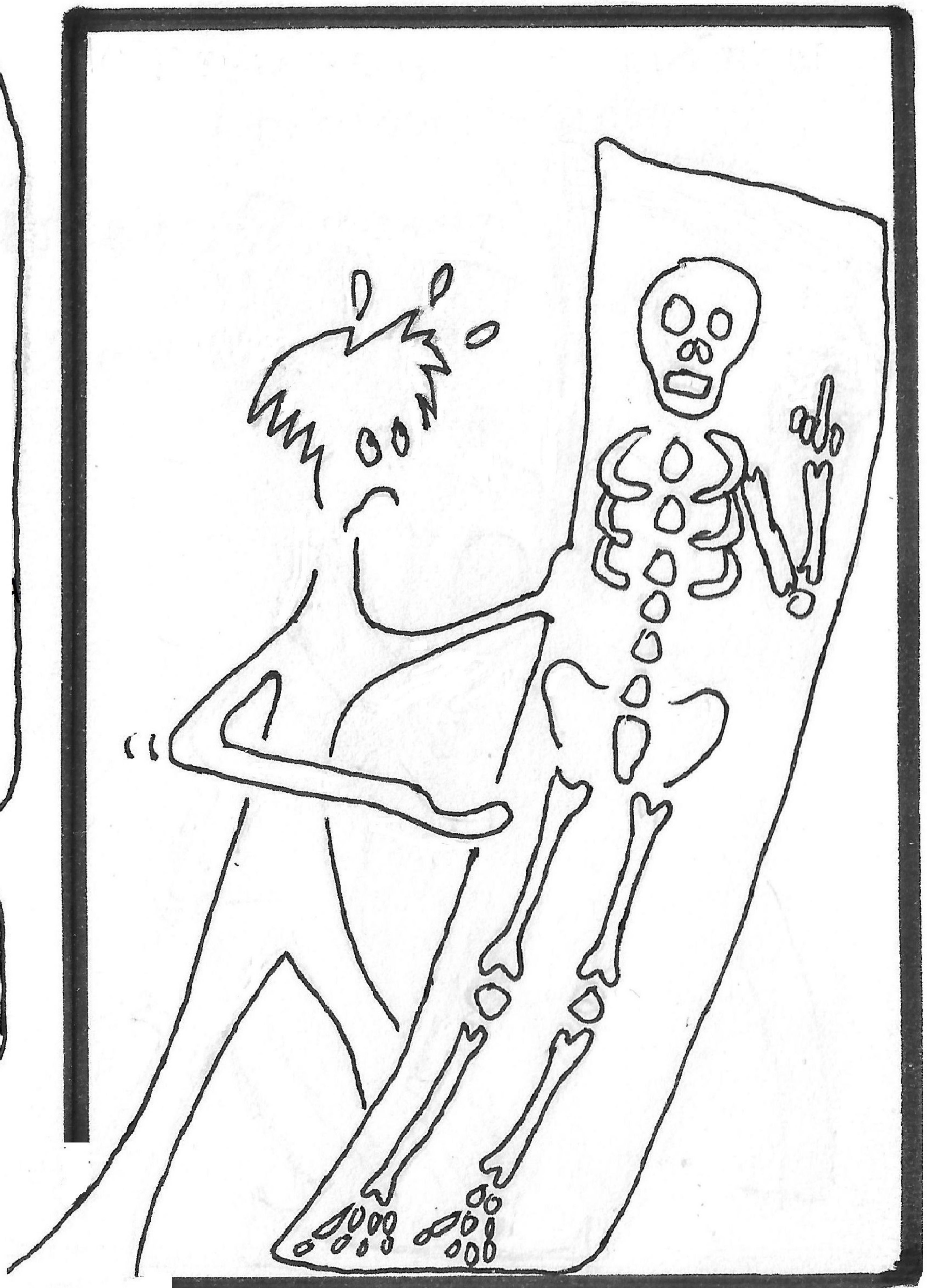
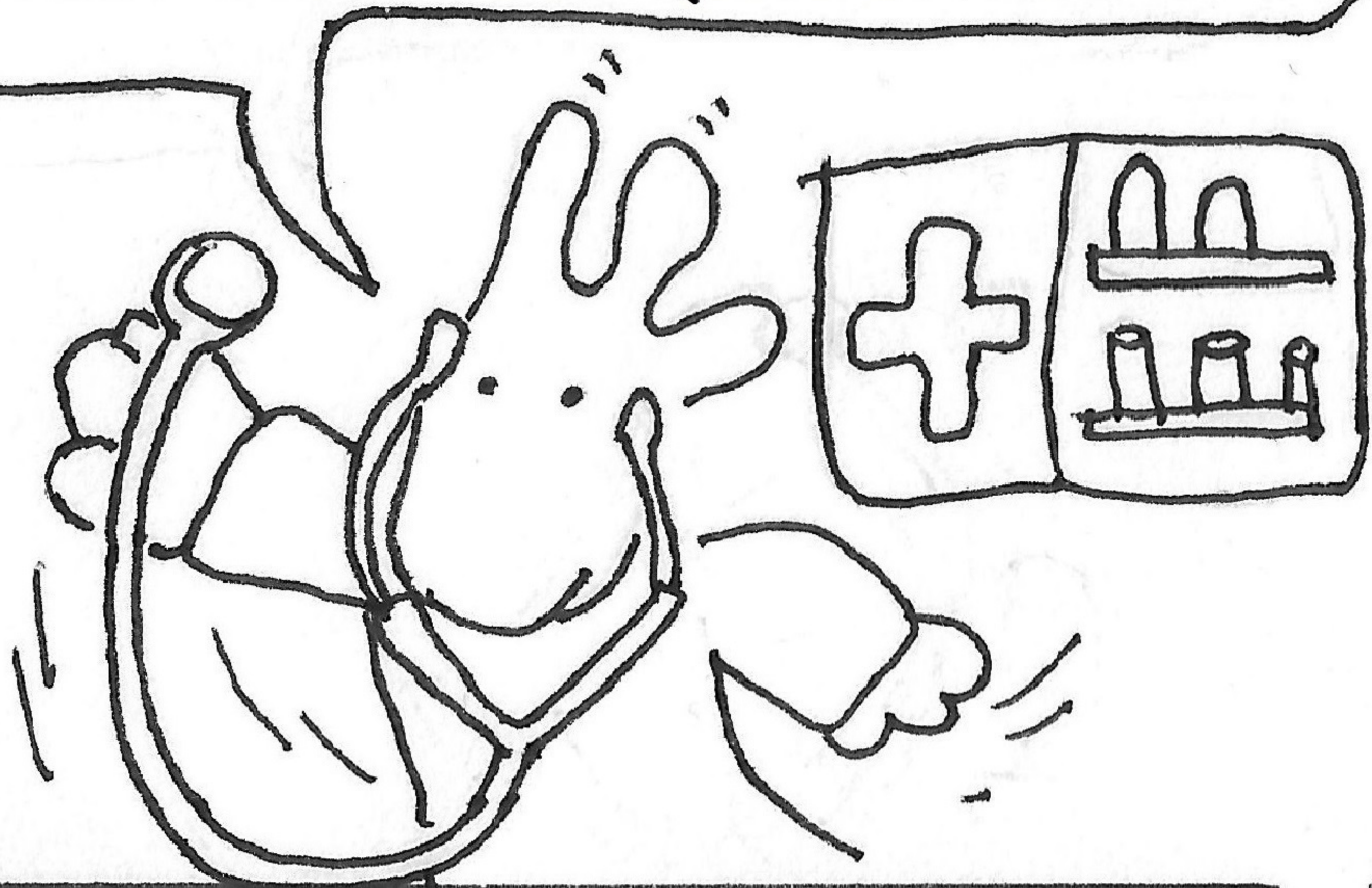
¡HOLA! EMPECEMOS POR EL **VERIFICADOR**, OBSESIONADO CON UN MIEDO EXAGERADO A QUE LE OCURRA UNA DESGRACIA A SÍ MISMO O A LOS DEMÁS. SI NO COMPRUEBA REPETIDAMENTE QUE EL GRIFO, LA BOMBONA, EL INTERRUPTOR DE LA LUZ O LA PUERTA ESTÁN CERRADAS, CUALQUIER CATÁSTROFE PUEDE OCURRIR: INUNDACIÓN, EXPLOSIÓN, INCENDIO, ROBOS...Y ASÍ DÍA TRAS DÍA COMPROBANDO POR COMPROBAR Y TAN SEGURA VIDA ESPERA QUE SE DESESPERA...



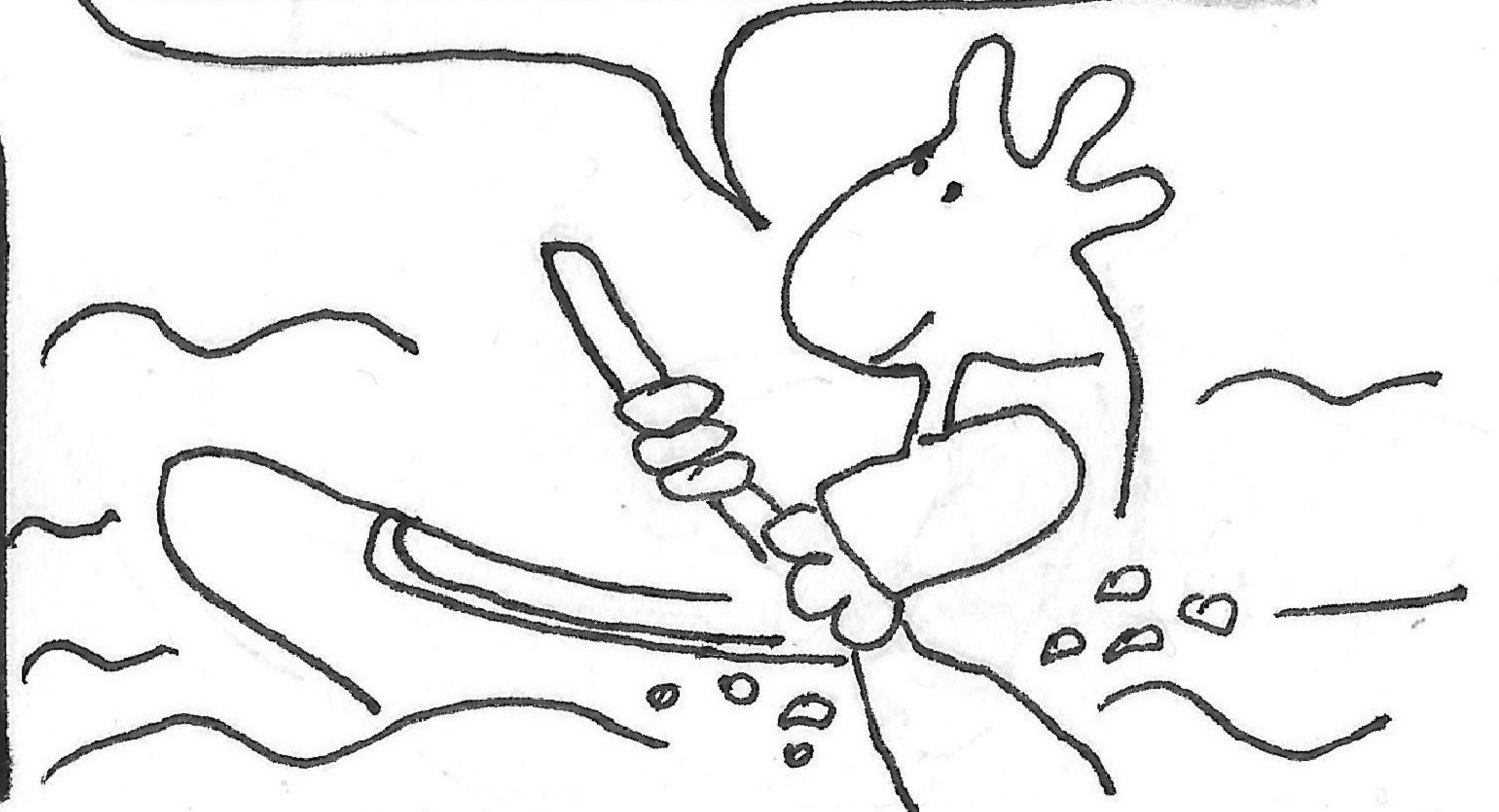
QUÉ TAL, COLEGAS? AQUÍ, TOMANDO EL SOL PARA SINTETIZAR VITAMINA D, JAJA. MÁS VALE PREVENIR..
Y SI NO QUE SE LO DIGAN A LOS **HIPOCONDRIACOS**, ANGUSTIADOS POR PADECER CUALQUIER ENFERMEDAD, SIN PARAR DE BUSCARSE MANCHAS Y BULTOS, QUE SE TOMAN LA TEMPERATURA CORPORAL O LA FRECUENCIA CARDIACA A TODAS HORAS O ACUDEN AL MÉDICO CONSTANTEMENTE Y VISITAN INTERNET PARA CONFIRMAR SUS SOSPECHAS. POR CIERTO, ¿SERÁ SUFICIENTE LA CREMA DE PROTECCIÓN PANTALLA TOTAL O SERÉ PASTO DEL CÁNCER DE PIEL? UFF! JE, JE..



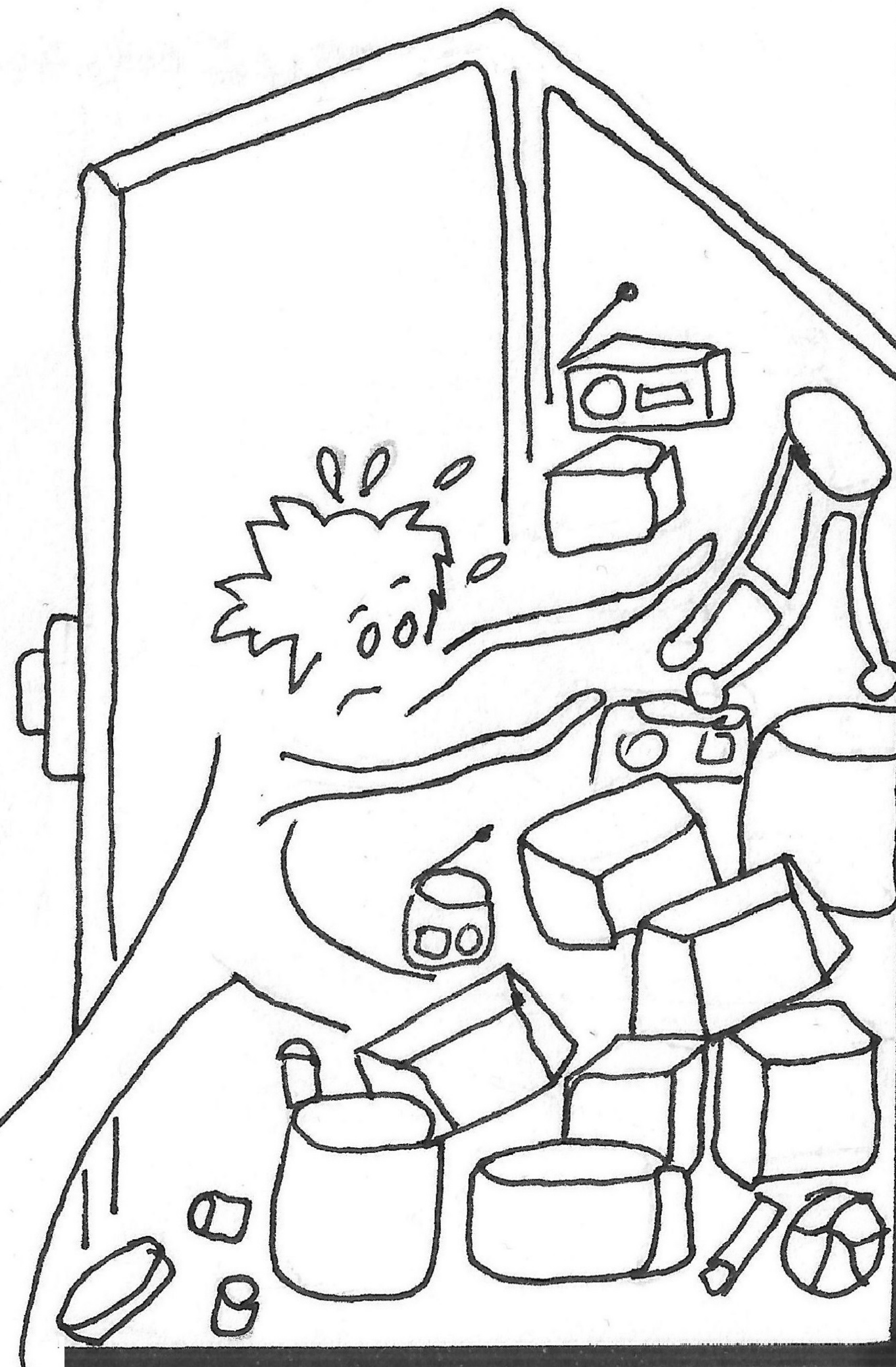
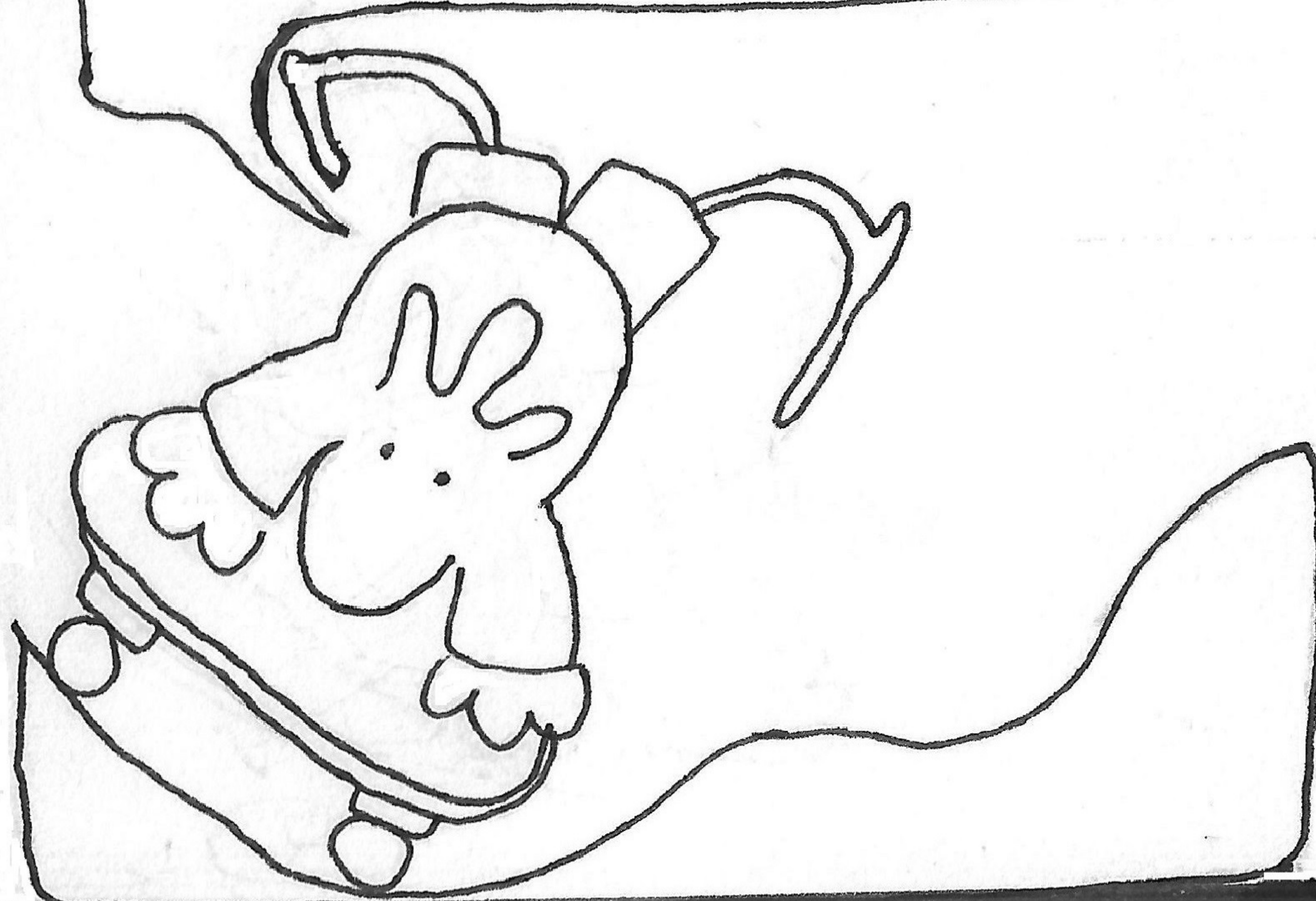
SEGUIMOS CON EL HIPOCONDRIACO O VERIFICADOR SOMÁTICO, SIEMPRE OBSESIONADO POR MIL DOLENCIAS, SOLICITANDO A SU MÉDICO RADIOGRAFÍAS, ESCANERS, ANÁLISIS DE SANGRE Y ORINA; LEYENDO REVISTAS DE SALUD Y COMPROBANDO EN INTERNET CUALQUIER SIGNO DE ENFERMEDAD INCIPIENTE. ¡UY, UY! ¡MALA PINTA TIENE TU ESQUELETO, ¡ME TEMO LO PEOR! DEBERÍAS IR AL MÉDICO, ¿NO CREES? DÍME... ¡QUÉ ME DIGAS! ¿ME ESTÁS OYENDO? QUIZÁ TE ESTÉS QUEDANDO SORDO...



¡REMANDO ESPERO Y NO ME DESESPERO! , JAJA. MIRALO, SÍ, SÍ, ES EL **ORDENADOR**. TEME QUE LE OCURRA UNA CATÁSTROFE SI NO LO TIENE TODO ORDENADO Y BAJO CONTROL. SE SIENTE INCÓMODO Y MOLESTO SI EN SU FRIGORÍFICO LOS ALIMENTOS NO ESTÁN PERFECTAMENTE ALINEADOS Y ORGANIZADOS POR FORMAS, COLORES, TAMAÑOS... ¿QUIÉN SE LO HA MOVIDO TODO? BUENO, SIGO CON LO MÍO, REMANDO ESPERO Y NO ME DESESPERO. ¡LALALA!



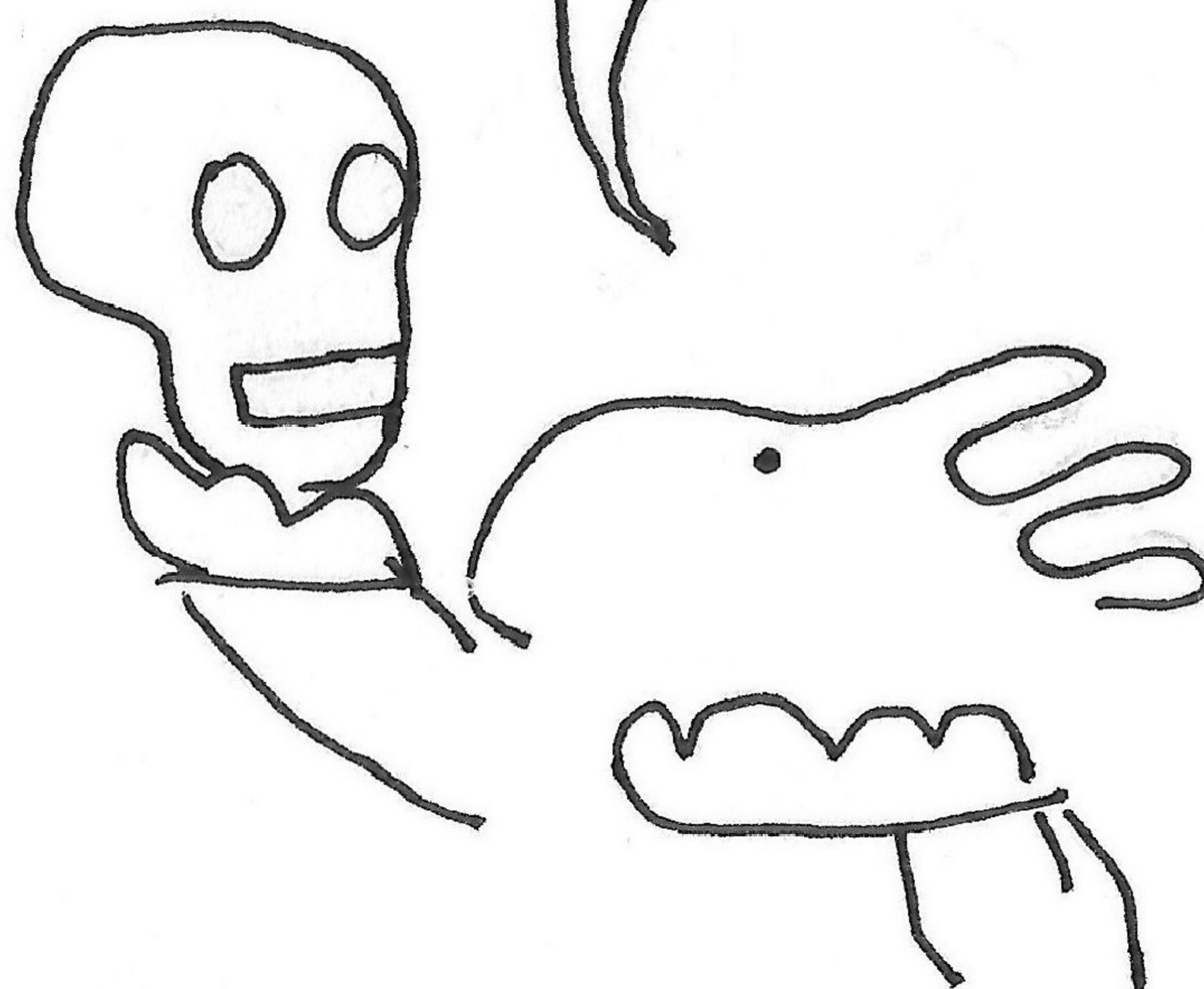
¡ME LO PASO PIPA! NO TANTO COMO EL ACUMULADOR DE LA VIÑETA VECINA. ANTE EL MIEDO A LA PÉRDIDA ACUMULA OBJETOS. LO ACABAMOS DE SORPRENDER CON UNA HABITACIÓN REPLETA. NO SE LO DIGÁIS A NADIE PERO NO ES LA ÚNICA, TIENE ALGUNA MÁS PARA ALMACENAR TODO LO QUE COMPRA O ENCUENTRA. NECESITA AYUDA, ESTÁ CLARO. ¡YO POR AHORA NO! ¡A MÍ SE ME DA GENIAL EL SKATE!



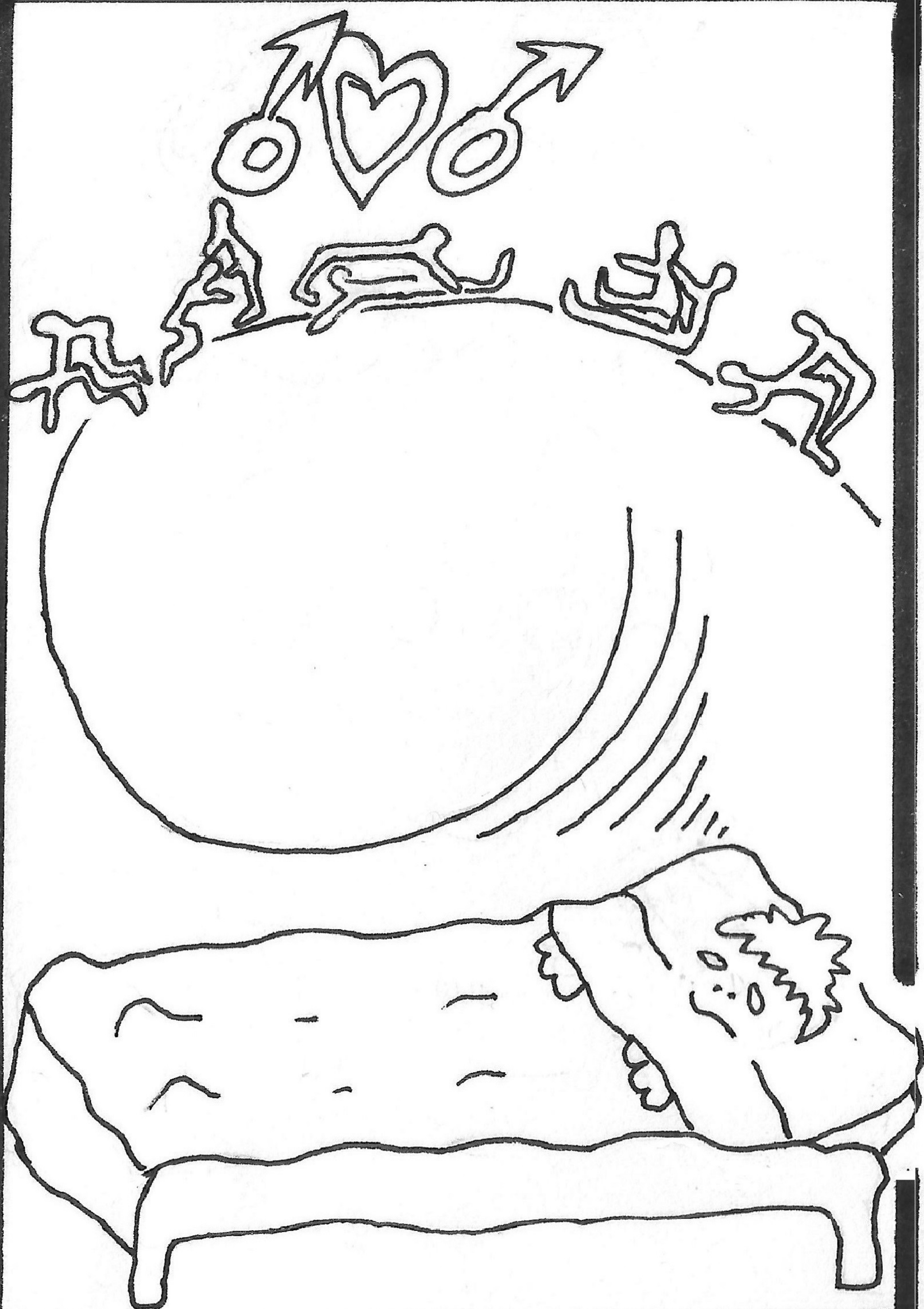
EL PASO DE CEBRA TIENE PASO Y NO TIENE CEBRA Y SI MIRAS, NO TE ATROPELLA..EL PASO DE CEBRA..!



TOC BE OR NOT TOC BE'...WHAT'S THE OBSESSION? AHÍ TENEMOS UN EJEMPLO DE **REPETIDORA** CON LA OBSESIÓN DE NO DAÑAR A NADIE NI A SÍ MISMA. A DIFERENCIA DE LOS VERIFICADORES, NO EXISTE RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y COMPULSIÓN. EN ESTE CASO TEME QUE SU FAMILIA SEA ATROPELLADA Y COMO COMPULSIÓN REPITE UNA FRASE UNA Y OTRA VEZ MIENTRAS CRUZA..."



ESTOY CERCA DE LA CIMA, ¡BIEN! ASÍ ME ENFRÍO Y OS HABLO MEJOR DEL **TOC DEL SEXO, EJEM**, DONDE SE TIENEN PENSAMIENTOS SEXUALES NEGATIVOS, IDEAS INFUNDADAS SOBRE DISFUNCIONES SEXUALES, NO SER APETECIBLES, O PENSAR QUE SE ES HOMOSEXUAL SIN SERLO. PARA EVITARLO COMO COMPULSIÓN SE REZA Ó REPITE FRASES EN RITUALES MENTALES.

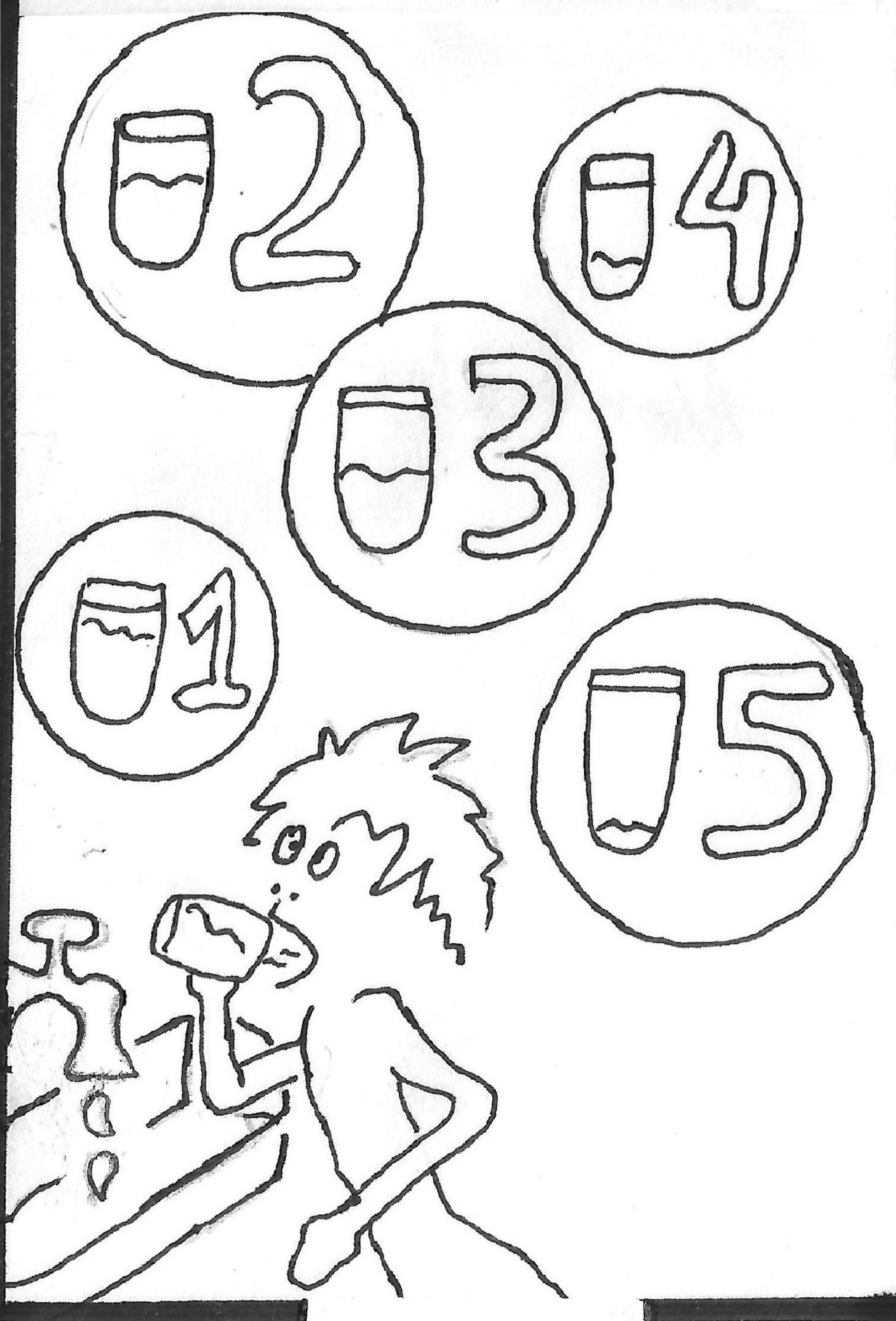


EN EL **TOC DE AMORES** LA OBSESIÓN CONSISTE EN QUE LA PERSONA TEME NO AMAR YA A SU PAREJA Y EMPIEZA A PENSAR COSAS NEGATIVAS SOBRE ÉL, A VERLE DEFECTOS. LA COMPULSIÓN PARA REDUCIR SU ANSIEDAD SERÍA CONTÁRSELO A SU PAREJA O VERSE TODO EL ALBUM DE FOTOS DE LA "A" LA "Z" PARA RECORDAR INSTANTES MARAVILLOSOS. JE, JE...

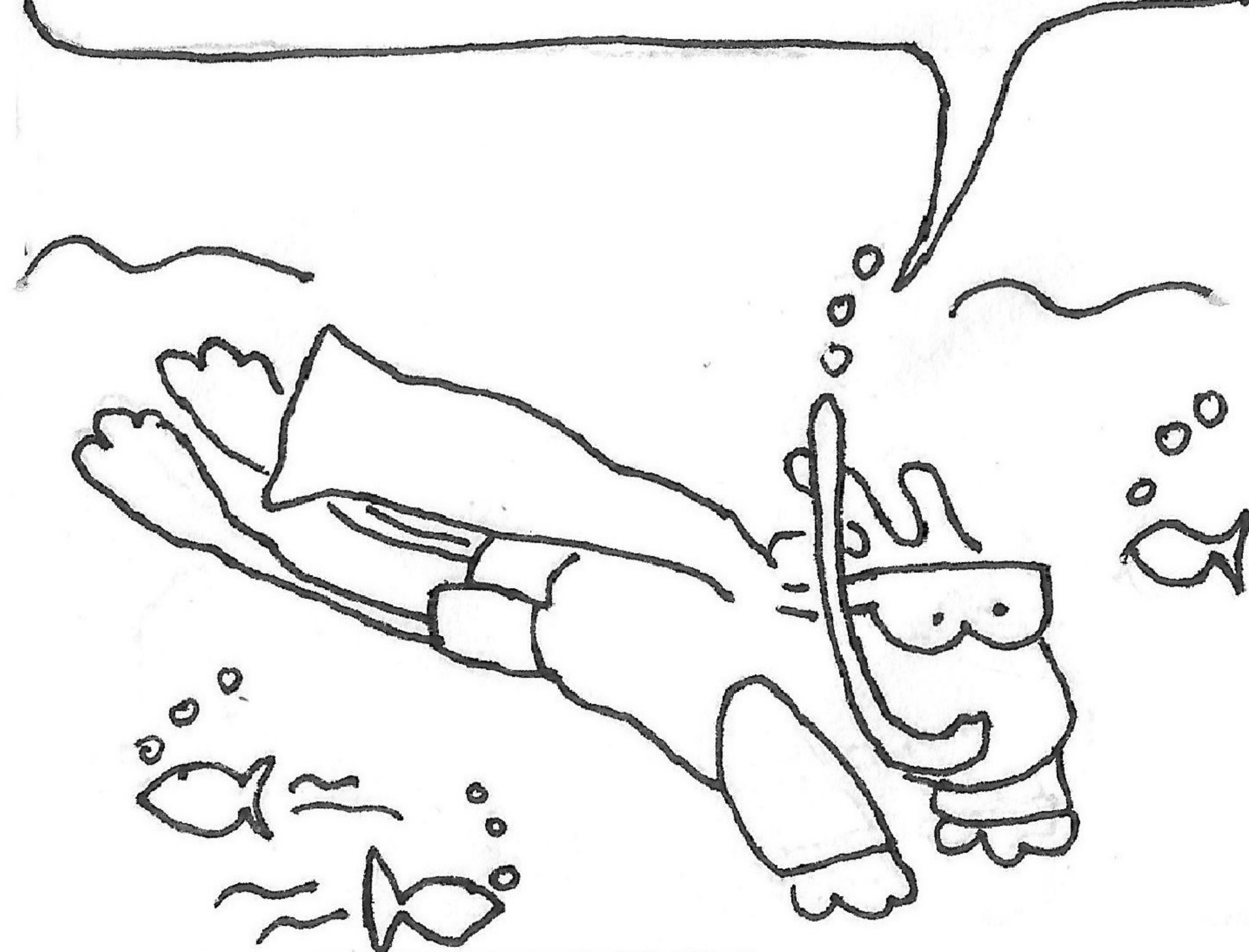


¡ABRA, CADABRA, MEJOR UN CONEJO QUE UNA CABRA! CASI PERFECTO, PERO NO TANTO COMO DESEARÍA UN MAGO **OBSESIONADO POR LA PERFECCIÓN...**

EL CONEJO ME HA SALIDO RARITO, YA LO SÉ. Y ES QUE LOS OBSESIONADOS CON LA PERFECCIÓN EN TODO LO QUE HACEN Y LES RODEA ESTÁN EN UN CONTINUÚO SINVIVIR. PARA LOGRARLA, REPASAN, EXAMINAN Y BUSCAN LAS IMPERFECCIONES, COMO ESTE LEÑADOR DE AL LADO, QUE INTENTA TALAR TODO UN BOSQUE CORTANDO LOS TRONCOS EXACTAMENTE IGUAL.



¡GLU, GLU! LOS **OBSESIONADOS NUMERALES** TEMEN QUE ALGO MALO LES SUCEDA Y PARA EVITARLO BUSCAN SENTIDO EN LOS NÚMEROS. SU VIDA ESTÁ CONDICIONADA POR ELLOS. ACTOS TAN BÁSICOS COMO TOMAR AGUA SE CONVIERTEN EN UN RITUAL. TIENEN QUE CONTAR EL NÚMERO DE TRAGOS PARA PODER BEBER. YO PREFIERO TRAGARME EL AGUA A MARES. ¡GLU, GLU!



VENCER



¡YA NO TE TENGO MIEDO! ¡YA NO ME ASUSTAS! LAS OBSESIONES SON SÓLO TONTERÍAS Y NO SUPONEN NINGÚN PELIGRO REAL. ¡PASE DE TI! ¡HALE!

¡UUUUUHH! SOOOY MUY GRAANDE, MOLEEEESTOOO Y PESAAADOOO. ¿? ¡EOOOO!, ¡ESTOY AQUÍ! ¡EEEEHH! ME VOY A ENFADAR...

ERES UN EMBAUCADOR, PERO YO SOY MÁS FUERTE QUE TÚ. ¡VETE! ¡FUERAAA! ¡QUÉ BIEN ME SIENTO SIN TI! AHORA SOY YO, LIBRE DE TUS ATADURAS. Y SOY FELIZ SIN OBSESIONES

¡SOY VALIENTE Y TE VOY A VENCER!

SÍ, SÍ. ESO YA LO VEREMOS. A VER QUIÉN PUEDE MÁS. SOY UN LINDO TIBURÓN Y TENGO HAMBRE, MUCHA HAMBRE. ÑAM, ÑAM... A VER SI LA ENGAÑO.

2. CONVENCER
DE QUE LAS
COMPULSIONES
SÓLO ALIVIAN
LA ANSIEDAD A
CORTO PLAZO
PERO
NO
ES LA
SOLUCIÓN

¡EH, TÍO! YO SOY EL QUE MANDA,
SOY EL QUE MANEJA EL COLUMPIO.
¡Y TÚ, A CALLAR, BOBITO!

ESO YA LO VEREMOS. ¡A VOLAR SE HA DICHO! JA,
JA, ¿SABES? YA NO ME ENGAÑAS. NO ME VA A
PASAR NADA MALO. LA ANSIEDAD QUE SIENTO
DESAPARECERÁ POCO A POCO SIN TENER QUE
HACER LO QUE TÚ ME DICES. ¡ERES UN
DICTADOR! AHORA MANDO YO EN MI VIDA.
¡FUERA DEL COLUMPIO!



QUIETO TODO EL MUNDO! ASÍ ME GUSTA, EN FILA, Y SIN RECHISTAR. TENÉIS QUE HACER LO QUE OS ORDENE. SI ME HACÉIS CASO, OS SENTIRÉIS MEJOR. SOY VUESTRO AMO Y VOSOTROS, MIS SIERVOS.

PENSAR QUE HAY OTRAS FORMAS DE REDUCIR LA ANSIEDAD



Relajación

Pánico

llamar a un psicólogo

TE QUIERO DAR MIEDITO, DEL GRANDE, Y NO DEL CHIQUITITO. UUUUUH! UUUUU! AGRRRR! SOY TU TOC Y SOY MALÍSIMO. ¡OBÉDECEMEEEEE, ESCLAVO!

¡ACEPTAR LAS OBSESIONES! ¡DESTRUYE EL ASUSTARSE DE ELA!

¡EI, ATONTAOS!
CHAVALINES, NO ME CAUSÁIS NINGÚN PAVOR. JA, JA, ME RÍO DE VUESTRAS AMENAZAS. SOY LIBRE, LIBRE COMO EL SOL CUANDO SALE Y TAN LIBRE COMO LOS PAJARILLOS FUERA DE LAS JAULAS. LIBRE PARA VIVIR Y SOÑAR. ¡LIBREEEE!

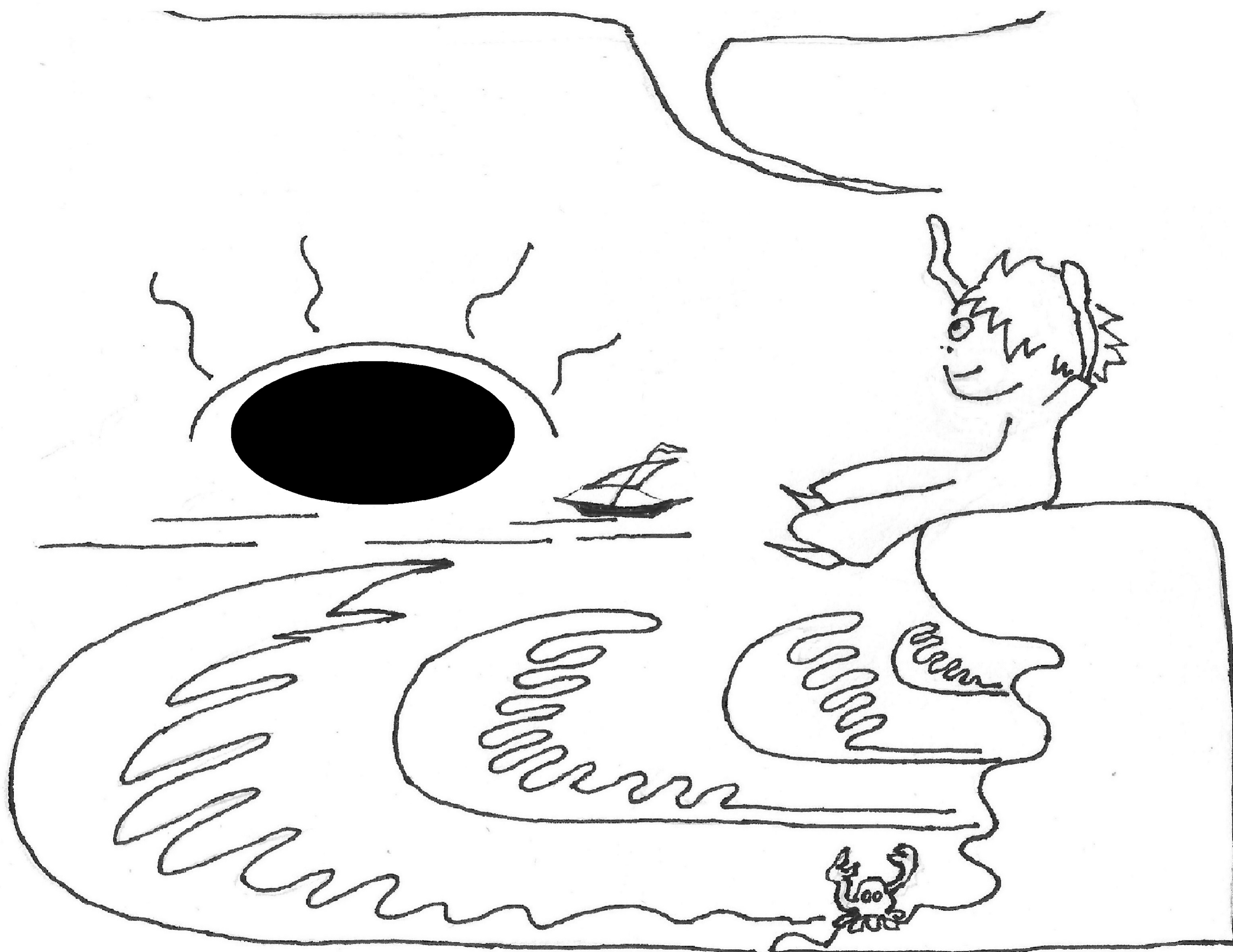
NO SEAS BUCANERO, QUE TE DAMOS, QUE TE VAMOS A DAR, TONTOLINO. SOMOS TUS AMOS. VEENNN, CHIQUITÍN. ¡TE QUEREMOS! ¡NOS NECESITAS! ¿QUIERES QUE NOS ENFADEMOS?

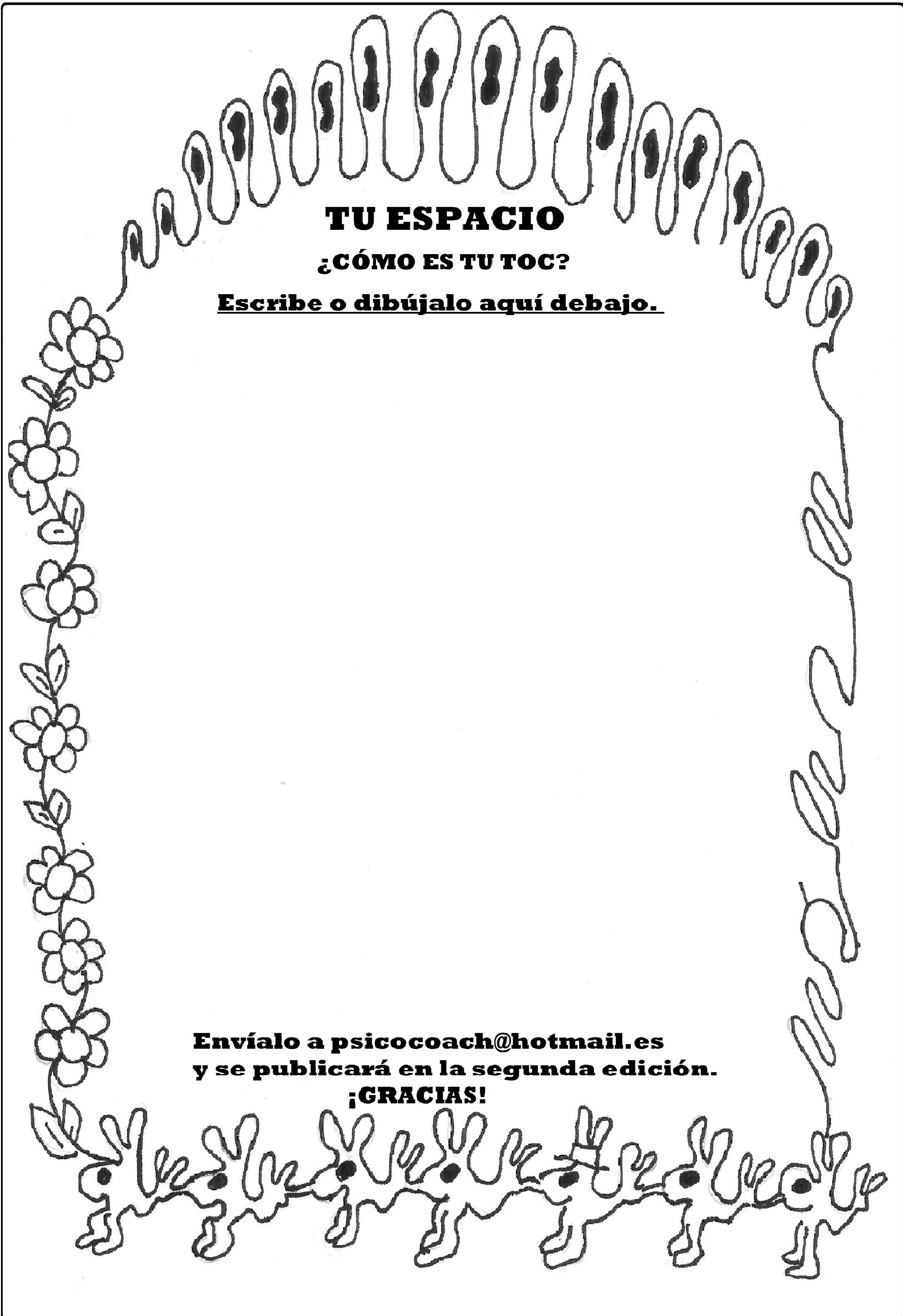
BUENO, YA HEMOS LLEGADO AL **FINAL**. TODAVÍA QUEDAN MUCHAS COSAS POR CONTAR Y OTROS TANTOS TOC POR DESCUBRIR. ESO SERÁ MÁS ADELANTE.

PARA DESPEDIRNOS OS QUIERO CONTAR UNA COSILLA AL BORDE DEL MAR. ¡ME ENCANTA!

PARA TODOS AQUELLOS QUE ESTÉIS PASANDO POR EL CALVARIO QUE SUPONE MUCHAS VECES EL TOC... QUIERO TRANSMITIR OS QUE A PESAR DE LOS ENGAÑOS DE LA MENTE Y A LA INSISTENCIA DE SUS DEMANDAS...CON TESÓN, ESFUERZO Y MUCHO CORAJE SE PUEDE VENCER A ESE MONSTRUITO REVOLTOSO Y CAPRICHOZO QUE ANIDA SUS ANCHAS EN VUESTROS CEREBROS.

AL PRINCIPIO LA LUCHA ES CONTINUA, PERO POCO A POCO ANTE LA INDIFERENCIA DE SUS RECLAMOS....EL TOC ABANDONA A" SU PRESA"...AL COMPROBAR QUE LA MARIONETA QUE SE MOVÍA A SU ANTOJO HA DEJADO DE TENERLE MIEDO Y LOGRAR ASÍ UNO DE LOS BIENES MÁS PRECIADOS DE TODO SER HUMANO...SER LIBRE!!!!





TU ESPACIO

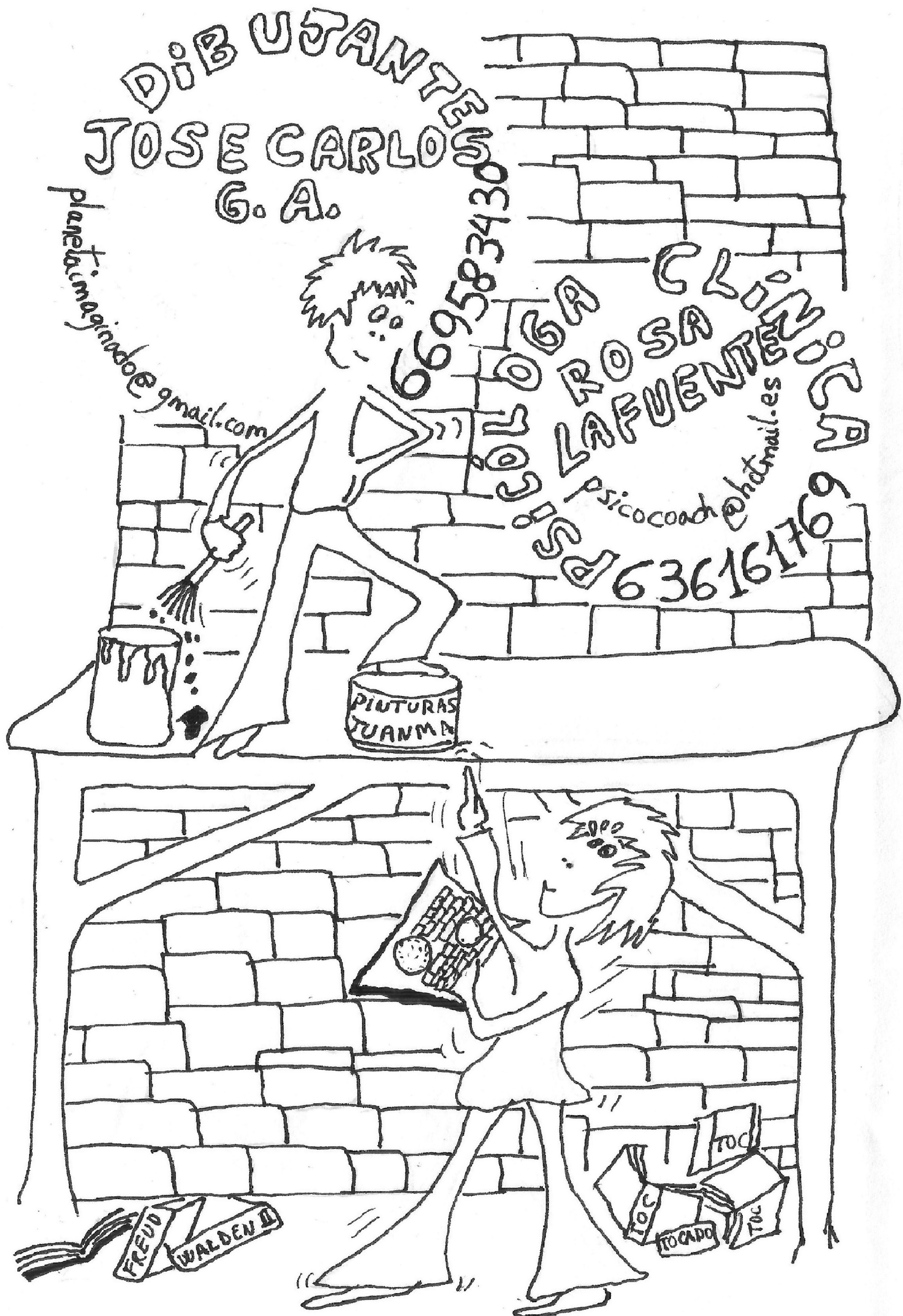
¿CÓMO ES TU TOC?

Escribe o dibújalo aquí debajo.

**Envíalo a psicocoach@hotmail.es
y se publicará en la segunda edición.**

¡GRACIAS!

LOS AUTORES



Con la colaboración de



Obra Social
Fundación "la Caixa"

1ª edición, octubre de 2014
Vitoria-Gasteiz

**El guión es de
Rosa Lafuente y
José Carlos G.A.**

**Los dibujos son de
José Carlos G.A**

**Y yo soy el TOC,
¿pasa algo?**

