

A FONDO

Alicia Rodríguez
ENFERMERA

Una enfermera con TOC

TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) es un trastorno de ansiedad, caracterizado por pensamientos intrusivos, recurrentes y persistentes, que producen inquietud, aprensión, temor o preocupación, y conductas repetitivas denominadas compulsiones, dirigidas a reducir la ansiedad.

Esto es lo que aprendes en la carrera de enfermería. Apenas ocupa medio folio de los apuntes. No habla de subtipos, ni de tratamientos, ni de toda la sintomatología, ni de los problemas asociados.

Después llegas al hospital y un día te toca trabajar en la Unidad de Trastornos Mentales. Hay varios casos distintos de pacientes, y entre ellos te encuentras a una persona con TOC. Te limitas a dar la medicación que pauta el psiquiatra. Lo miras y no terminas de entender cuál es su problema, por qué piensa así o por qué tiene que hacer esas cosas, pero no tienes tiempo para sentarte a su lado y hablar. Te limitas a hacer solo lo que te dice el médico.

Pero un día te toca a ti. Las pequeñas manías que hacías como comprobar el coche, la puerta de casa, los apuntes perfectos; todo cobra más sentido. Poco a poco empiezas a evitar situaciones que te generan malestar; y entonces llega la pandemia, tu detonante. Al principio bien, porque estás confinada en casa, tu casa es segura y no pasa nada. Pero un día empiezas a limpiarle las patas al perro después del paseo, a entrar descalza y limpiar tus suelas con lejía, el lavado de manos aumenta hasta el punto de gastar un bote de jabón diario, pero no pasa nada, no le das importancia. Tu familia comienza a decirte que te estas excediendo, pero tu solo piensas que es para protegerles: «Total lo hago yo sin molestar a nadie».

Y así sigues, añadiendo cosas a tu lista de rituales hasta que un día explotas porque uno de ellos no se ha hecho correctamente. Te da el ataque de ansiedad más grande que hayas sentido. Hasta ahora habías tenido momentos de ansiedad por exámenes o cosas que ahora consideras banales. Pero esto es diferente, empiezas a llorar sin poder respirar, te tiras al suelo, te duele la tripa de tantos nervios que acumula tu cuerpo, gritas, gritas diciendo que no lo puedes aguantar, gritas, para sacar ese pánico de ti, pero no funciona. Tu cabeza te está diciendo que todo está mal, que te has equivocado y que habrá consecuencias catastróficas. No sabes qué hacer para relajarte. Nada te ayuda. Permaneces en el suelo encogida y al cabo de un rato, uno muy, muy largo, va bajando el pánico, los nervios, tu cuerpo ya no está tenso, ya no te quedan lágrimas que

soltar y crees que has superado el problema, pero no. Lo único que has logrado superar es el ataque de pánico. El problema sigue ahí con la segunda parte del TOC, la rumiación. Y ahí seguirá hasta que consigas subsanarlo o aparezca un problema mayor.

Después, te pasa más veces y ves que pierdes el control, que intentas controlarlo todo, pero es imposible. Te afecta en todos los niveles, sociales, familiares, labo-

Es una enfermedad altamente incapacitante, que además te causa mucho sufrimiento

rales, así que finalmente pides ayuda. Te recomiendan buscar un psicólogo específico de TOC, ya que, aunque el no tenga la enfermedad como para entenderte, ha tratado a varios pacientes y sabe comprenderte mejor.

Ayuda necesaria

Comienzas la terapia. Tu, que eres cabezona y que todo lo quieres para ayer, te niegas a un tratamiento farmacológico porque sola puedes, solo tienes que enfrentarte a tus miedos. Te lanzas a ellos, te cuesta porque viene esa ansiedad tan fuerte que temes, pero intentas aguantar. Hasta que un día te vuelve a dar un ataque de pánico como el primero que tanto te asustó, y además te bloqueas. Lla-

mas a tu mejor amiga que intenta tranquilizarte, pero no puede. No encuentras salida. Tu pareja trata de razonar contigo pero no puedes oír nada, eres presa del miedo. Decides llamar al psicólogo y entonces te propone comenzar con medicación y dos opciones, las cuales evitabas a toda costa. O te ingresan o te vas a casa de tus padres para hacer terapia poco a poco. En ese momento ya no estás bloqueada, estás asustada, pero esta vez por un miedo real de no querer ir a un hospital ni tampoco separarte de tus hijos. Así que caminas, piensas y entre lágrimas decides ir a casa con tus padres, aún sabiendo que cuando tu no estés, esa casa que tanto te costó mantener limpia, casi estéril, volverá a ser normal.

Esa es la señal que te indica que tu sola no puedes. Que esto no consiste solo en lanzarse al miedo y aguantar, que consiste en convivir con él y acabar aceptándolo. Sabes que necesitas medicación ya que eso te permitirá hacer las cosas mas progresivas, así que, aunque eras reacia empiezas. Hablas con un psiquiatra y pactáis un tratamiento que no bloquee del todo tu ansiedad ya que eso es lo que tienes que superar y a lo que te tienes que enfrentar. Por otro lado, con tu psicólogo comienzas desde cero, haces exposiciones con mas calma, cuando te sientes fuerte. Así, consigues que la ansiedad sea más llevadera y que tus logros, por pequeños que sean, van sumando. Aprendes que no consiste en hacer un sprint si no que esto es una carrera de fondo. Y de repente un día te encuentras llegando a casa con lágrimas en los ojos porque has sido capaz de dar un paseo en familia, entrar calzados y disfrutar lo que quedaba de tarde. Porque, aunque sufres al enfrentarte a tu miedo, siempre hay una recompensa. Como dice tu psicólogo, si en casa lo pasas mal, sal a la calle y vive, total lo vas a pasar mal igualmente.

Y esto es lo que puedo contar de mi experiencia, algo resumida, de como se ve el TOC desde ambas posiciones. Con ello pretendo mostrar que no hay formación correcta sobre el TOC, ni la sociedad ni la sanidad están preparadas. El TOC es multifactorial y cuenta con varios subtipos. El mismo TOC en personas distintas actúa de manera diferente, lo que a unos les sirve, a otros no. Es una enfermedad altamente incapacitante,

además te causa mucho sufrimiento y lo peor es que parte del tratamiento consiste en sufrir esos malos momentos. Algunas enfermedades matan, en esta, la que te quieres morir eres tu. Te aísla, porque la gente no te entiende e incluso cuando intenta ayudar lo único que consigue es alterarte más y hasta incluso puede suponer un retroceso.

Hoy puedo decir lo equivocada que estaba, no sabía la magnitud de este problema ni la cantidad de frentes que altera. Es una enfermedad que te perjudica mentalmente con pensamiento intrusivos irreales que tu mismo generas. Es decir, tu cabeza, que te conoce mejor que nadie, te muestra tus peores miedos, los que sabe que te aterran, los que te bloquean, y tu, tienes que luchar contra ellos y no darles credibilidad. Físicamente sufres muchos síntomas, tantos los asociados al ataque de pánico como los que te provocas al hacer tus compulsiones, si así es tu tipo de TOC. Es incapacitante a todos los niveles, laboral, social y familiar, y aunque trates de explicárselo o ellos se informen no lo entenderán jamás.

Lucha con uno mismo

No estamos locos, no tenemos manías, no es tan sencillo curarse como decir «pues deja de hacerlo». En la mayoría de los casos la persona es racional y sabe que lo que hace no está bien, que lo que piensa no es real y sufre porque su cuerpo le invita a compulsionar sin poder evitarlo. Es una lucha contigo mismo, la persona que mejor te conoce, la que sabe dibujar en tu mente tu mayor miedo y a la que te tienes que enfrentar, poco a poco, pero con apoyo de los demás.

Aunque todavía no tiene cura, con un buen tratamiento puedes recuperar tu vida casi al 100%, pero para ello se precisa de profesionales que nos guíen a salir de esta oscuridad, y de una sociedad comprensiva.

En mi caso, tengo la suerte de que la gente que me rodea lo comprende un poco e intenta no agobiarme, aunque lo que más me ayuda es la recompensa que recibo tras volver a casa, todavía temblando, pero con una sonrisa en la cara y una fuerza de decir «duele, pero quien dijo miedo». Lograrlo es difícil, lo sé, pero se puede conseguir. Sobre todo, piensa que: vida, solo hay una, ¡vívela! ≡

