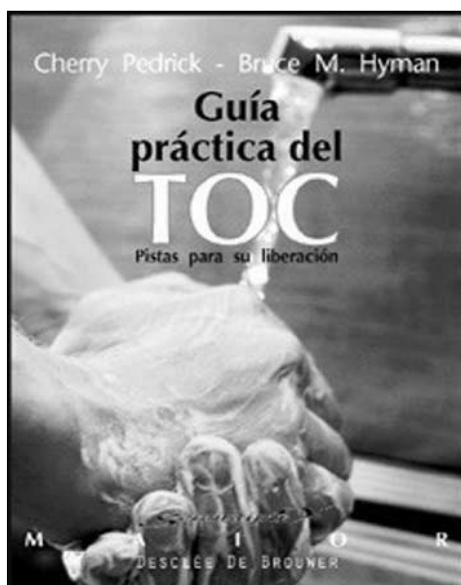


## RECENSIÓN

### Guía práctica del TOC. Pistas para su liberación

#### A practical guide for the obsessive-compulsive disorder: Some hints for getting rid of it

CHERRY PEDRICK y BRUCE M. HYMAN. Desd  de Brouwer.  
Colecci3n Serendipity. Serie Maior, Bilbao, 2003



Cherry Pedrick y Bruce Hyman presentan con *Guía práctica del TOC. Pistas para su liberaci3n* un manual de tratamiento en la estela de los conocidos textos divulgativos

de Foa o Neziroglu y Yaryura-Tobias. Se trata, por tanto, de un libro de auto-ayuda pero elaborado por unos profesionales con conocimiento y experiencia en el campo (Pedrick comienza identificándose como una enferma que venció su trastorno obsesivo-compulsivo); y que no se limita a ofrecer unos consejos terapéuticos, sino que desglosa todo un tratamiento extenso y bien justificado, partiendo de una informaci3n exhaustiva sobre el trastorno y de un repaso detallado por todo lo que lo circunda (prevalencia, diagn3stico diferencial, sintomatología, etiología, curso, antecedentes familiares, tratamientos farmacol3gicos, etc.). Por ello, el manual es también una buena guía para terapeutas que tratan pacientes obsesivos y que deseen nuevas aportaciones para su práctica, sobre todo ante cuestiones particulares que más adelante se mencionarán.

Respecto a la intervención en sí hay que empezar recordando que, hace no muchas décadas, el trastorno obsesivo-compulsivo en particular, en sus manifestaciones más exacerbadas, se consideraba una enfermedad prácticamente intratable y de muy pobre pronóstico. Sin embargo, la eficacia de las técnicas conductuales de exposición con prevención de respuesta, que se han convertido, como no podía ser de otra manera, en los tratamientos de elección, han cambiado sustancialmente la visión que tenemos hoy en día de la severidad de este cuadro y su curso incapacitante. Por ello, inevitablemente, el tipo de intervención que proponen Pedrick y Hyman parte de la terapia cognitivo-conductual. Más en concreto, optan por un programa de tratamiento intensivo (de entre tres y seis semanas) durante el que se desplaza cualquier otra prioridad que no sea la mejora del cuadro. Este tipo de exposición —básicamente, una adaptación del tratamiento que ha promovido Edna Foa— ha demostrado su eficacia en un elevado número de pacientes, si bien tiene como contrapartidas la necesidad de un apoyo familiar/social importante, la obligatoriedad de abandonar todas las actividades y responsabilidades vitales durante un tiempo considerable (con el perjuicio económico que esto acarrea) y la presencia de buenas dosis de auto-control, estabilidad emocional y tolerancia a la frustración.

No obstante, para ser justos, también es cierto que se plantea la posibilidad de inclinarse por un trata-

miento menos radical para el problema del lavado constante (pp. 129 y ss.), y que se dedica también un espacio para exposiciones menos intensivas en el caso de las imágenes mentales (pp. 147-158) y las creencias erróneas (pp. 159-186).

Los autores opinan que su intervención, aunque planteada básicamente desde la auto-ayuda, es compatible con la participación de terapeutas profesionales que actúen como "entrenadores", aclarando dudas y apoyando en los momentos difíciles. Lo que supone (no debe dejar de observarse) una cierta cortapisa porque desautoriza el que éstos planteen vías alternativas de tratamiento. Así mismo, también sugieren que el manual sea consultado por los familiares para facilitar la comprensión de la intervención y alentar convenientemente al paciente; también les invita a entrar en contacto con médicos para recibir ellos mismos también una ayuda emocional.

Pero lo más novedoso del libro estriba en algunos pormenores que se ofrecen y que son fruto no tanto de la investigación teórica, sino de la experiencia clínica continuada del Dr. Hyman. Probablemente, los que más llamen la atención sean los siguientes:

- Indicaciones para manejar los efectos secundarios habituales de los fármacos recetados en el TOC y precauciones por su uso (pp. 68 a 74).
- Especificaciones diferenciadas en la exposición según la

modalidad del obsesivo ("lavadores", "comprobadores", "obsesivos puros", "ordenadores compulsivos", "enlentecidos") con ejemplos concretos de prevenciones del ritual (pp. 88-92 y 127-142).

- Respuestas adecuadas de las personas que están ayudando al paciente ante las dudas durante la preparación de la exposición o cuando ésta ya se lleva a cabo (pp. 92-97).
- Y, en general, el gran detalle con que se relatan las exposiciones, los problemas que surgen y cómo afrontarlos (a lo largo de todas las páginas donde se describe la exposición).

Después de los capítulos consagrados al tratamiento de auto-exposición, Pedrick y Hyman dedican una parte del libro al tratamiento del TOC en niños. Una aportación interesante, pues en la mayoría de los textos, no se establecen distinciones convenientes cuando el paciente es menor de edad.

También resultan esclarecedoras—dada la amplitud que acoge la categoría trastorno obsesivo-compulsivo—las variantes que se pre-

sentan cuando se desglosan los rasgos de los distintos obsesivos: obsesivos-escrupulosos, obsesivos-hiperresponsables, obsesivos-accumuladores (de objetos); y en las que, a su vez, se hacen exploraciones sobre sus trastornos asociados más comunes: tricotilomanía, dismorfofobia y estados depresivos.

Para concluir, todo un capítulo del libro se dirige a la facilitación de recursos externos. Así, se presenta el funcionamiento y las claves de la ayuda profesional efectiva, de los grupos de apoyo y de los medios disponibles en el ciberespacio. Todo lo cual, sumado a los libros de autoayuda que se mencionan en la bibliografía, supone uno de los más detallados complementos a la terapia descrita.

En suma, un texto de accesible lectura pero no exento de rigor y amplitud (son más de 350 páginas), que contiene aportaciones singulares no incluidas en muchas de las guías de tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo. Probablemente, la elección más recomendable cuando se desea disponer de un manual más accesible que los elaborados por los investigadores académicos.

**Jorge Barraca Mairal**  
*Universidad Camilo José Cela*