



TRATAMIENTO DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

Amparo Belloch Fuster, Belén Pascual-Vera y Carmen Carrió Rodríguez

2. Aplicación paso-a-paso del tratamiento mediante terapia de exposición con prevención de la respuesta (EPR)

(fuente: elaboración propia)

La jerarquía de situaciones y conductas contenía ocho ítems:

- 1) Coger la bolsa de la basura doméstica y echarla al contenedor (60 USM)
- 2) Circular con su coche por lugares donde hubiera adelfas (70 USM)
- 3) Tocar envases de productos de limpieza doméstica (80 USM)
- 4) Limpiar con productos desinfectantes la zona de la casa en la que vive el perro (80 USM)
- 5) Manipular o utilizar pesticidas, insecticidas y abonos (90 USM)
- 6) Ir a campos de cultivo que estuvieran fumigados o abonados (90 USM)
- 7) Recoger frutas u hortalizas en el huerto (100 USM)
- 8) Cargar en el maletero del coche productos del campo (100 USM)

Como puede verse había varios ítems/elementos que producían el mismo nivel de malestar. A continuación, detallamos los pasos (*i. e.*, ejercicios y tareas de EPR) que la terapeuta fue diseñando progresivamente para abordar cada uno de los ocho ítems de la jerarquía establecida en las diferentes sesiones. Dadas las características del paciente se decidió comenzar por los ítems con menor grado de dificultad.

Primer ítem: Coger la bolsa de la basura doméstica y echarla al contenedor (60 USM). Sesiones 4ª y 5ª.

Pasos:

1. *Sesión 4ª:* EPR guiada y previamente modelada por la terapeuta en consulta: coger la bolsa de basura, sin limpiar las asas. A continuación, tocar con las manos muebles, pomos, interruptores y diversos objetos de la consulta y la sala de espera. El objetivo era exposición a la idea de poder contaminar a otras personas. Se repitió el ejercicio 3 veces hasta que la ansiedad disminuyó a 10 USM. Al finalizar, pudo lavarse las manos una vez en el centro.
2. *Tarea para casa:* El objetivo era exposición a la idea de poder contaminar a su esposa e hija. Debía coger la bolsa de basura de casa, sin limpiar las asas. Después tocar con las manos los muebles y objetos del salón con el fin de «extender la contaminación». Debía mantener la idea obsesiva hasta que alcanzara un USM de 10 o inferior, y realizar la tarea dos veces cada día (separadas por un intervalo de varias horas).
3. *Sesión 5ª.* EPR guiada y modelada por la terapeuta en consulta: coger la bolsa de basura, sin limpiar las asas, y echarla en el contenedor general del centro, para a continuación pasar las manos por sillas, mesas, pomos,

interruptores, y objetos de la consulta, de la sala de espera y del *hall* del centro. Se repitió el ejercicio 3 veces hasta que la ansiedad fue de 10 USM.

4. *Tarea para casa:* ocuparse todos los días, alrededor de las 19:00 horas, de coger la bolsa de la basura (sin limpiar las asas), bajarla a la calle y echarla al contenedor. Después tocar los muebles y objetos del salón y no lavarse las manos hasta la hora de la cena, que suele ser en torno a 2 horas después. Lavarse una sola vez. Se le propuso realizar esta tarea cada día (como hacía antes del inicio del problema), manteniendo la exposición a la idea de poder contaminar a su esposa e hija. En la siguiente sesión informó que realizaba cada día la tarea y que el máximo de ansiedad el primer día fue de 6 (al inicio).

Segundo ítem: Circular con el coche por lugares donde hubiera adelfas (70 USM). Sesiones 6ª y 7ª.

Pasos:

1. *Sesión 6ª:* EPR guiada y previamente modelada por la terapeuta en consulta. Se planteó acudir al aparcamiento del centro y frotar con intensidad el vehículo del paciente por fuera con una rama de adelfa: primero lo hizo la terapeuta y después el paciente mientras mantenía la idea obsesiva de contaminación. José estuvo frotando su coche con una rama de adelfa hasta que su ansiedad bajó a 10. De regreso a la consulta, terapeuta y paciente se lavaron las manos una vez. Como tarea para casa se le propuso no lavar el coche y seguir utilizándolo cada día al menos una vez hasta la sesión siguiente, tanto por él como por su esposa e hija.
2. *Sesión 7ª:* EPR guiada y previamente modelada por la terapeuta. En este caso los dos objetivos eran aumentar la «contaminación» del coche (paso 2º del ítem) y volver a conducir por lugares donde hubiera adelfas (paso 3º del ítem), sin lavar el coche. Para el paso 2º se frotó a conciencia el vehículo del paciente por fuera y por dentro, incluyendo el maletero, de nuevo con una rama de adelfa. Primero lo hizo la terapeuta y después el paciente. La tarea se repitió 3 veces hasta que la ansiedad bajó a 10 USM. Para finalizar se le pidió que pusiera una pequeña rama de adelfa en el maletero del coche, con la indicación de que la mantuviera allí hasta el final del tratamiento. De regreso a la consulta, terapeuta y paciente se lavaron las manos una vez.
3. *Tarea para casa:* Para completar este ítem se le propuso que fuera conduciendo (con su esposa de acompañante) hasta un centro comercial rodeado de adelfas y aparcara lo más cerca posible de algún seto con muchas adelfas. Después, debía entrar en el centro comercial, pasear y finalmente regresar a casa sin lavar el coche para «mantener la contaminación». Se acordó que realizara esta tarea al menos 2 veces al día hasta la siguiente sesión (al cabo de una semana), realizando el trayecto cada vez por caminos diferentes en los que él supiera que había adelfas u otras plantas peligrosas. Además, tenía que seguir sin lavar el coche, mantener la rama de adelfa en el maletero, y no lavarse ni cambiarse de ropa al llegar a su casa. Como en las tareas anteriores, debía mantenerse en la situación (conducir y aparcar) hasta que su nivel de ansiedad fuera de 10 USM como máximo.

Tercer ítem: Tocar envases de productos de limpieza doméstica (80 USM). Sesión 8ª.

Pasos:

1. *Sesión 8ª:* EPR guiada en consulta, con modelado previo. Se acudió con el paciente al almacén de productos de limpieza del centro sanitario. La terapeuta comenzó a tocar y coger con las manos los envases de los productos de limpieza almacenados: lejía, amoníaco, alcohol, vinagre de limpieza, aguafuerte (sulfamant). Después se pidió al paciente que hiciera lo mismo. Tras hacerlo, ambos se dirigieron a la sala de espera de la consulta y el *hall* del centro donde el paciente tocó con sus manos «contaminadas» el mobiliario, los interruptores de la luz, los pomos de las puertas, los pulsadores del ascensor (exposición a la idea de extender la contaminación a terceros). José necesitó repetir el ejercicio 3 veces para lograr un descenso de ansiedad inferior a 10. Después, paciente y terapeuta se lavaron las manos una vez.
2. *Tarea para casa:* Se le pidió que realizara una tarea similar a la anterior en su casa, en este caso con los productos de limpieza domésticos, y que después pasara sus manos por los muebles y el banco de la cocina, sin lavar nada después ni cambiarse de ropa y esperar a la hora de comer (o cenar) para lavarse las manos una vez. Debía realizar esta tarea al menos 1 vez al día hasta la siguiente sesión (una semana después) y mantenerla hasta que la ansiedad disminuyera al menos a 10 puntos.

Cuarto ítem: Limpiar con productos desinfectantes la zona de la casa donde está el perro (80 USM). Sesión 9ª.

Pasos:

1. *Sesión 9ª.* EPR guiada en consulta, con modelado previo. Como ensayo para facilitar la realización de la tarea en la casa, la terapeuta acompañó a José al almacén de limpieza del centro para que, tras llenar un cubo de fregar suelos con agua y lejía, introducir un palo de fregona y escurrirlo después, vaciara el cubo en el inodoro. A continuación, debía tocar con sus manos «contaminadas» muebles, interruptores de luz, pomos

de puertas y pulsadores del ascensor, tanto de la sala de espera como del *hall* del centro de salud. Repitió esta secuencia tres veces hasta que su ansiedad fue menor de 10. Se lavó las manos una vez al finalizar. A continuación, se acordó el procedimiento para limpiar la zona de su casa dedicada al perro [el patio] y se le propuso como tarea para casa.

2. Tarea de EPR en casa: Cada día debía limpiar al menos una vez la zona del patio, alternando una vez con lejía y otra con amoníaco. Al finalizar debía vaciar el agua sucia en el sumidero y limpiar el cubo, el palo de fregar y/o el cepillo utilizado con agua corriente. Debía mantenerse realizando la misma actividad de limpieza, o repetirla, hasta que su nivel de ansiedad fuera como máximo de 10. Al finalizar, podía lavarse las manos una sola vez. Cuando se revisó la tarea al inicio de la siguiente sesión, se detectó un problema de acomodación acompañado de evitación pasiva: José pidió a su esposa que pusiera ella la lejía o el amoníaco en el cubo, a lo que accedió. La limpieza posterior la realizó José. Invitamos a la esposa, previa autorización de José, a participar en la sesión. Se clarificó con ambos lo sucedido, recordándoles los riesgos que suponen para el mantenimiento del problema (el TOC) las conductas de neutralización (reaseguro, tranquilización, etc.) y las de escape o evitación. Se acordaron nuevas fórmulas para responder a las posibles demandas de José, incidiendo en que las respuestas debían darse en un tono amable y comprensivo, pero firme. Ambos se comprometieron a cumplir lo pactado y, como es lógico, se le pidió a José que realizara la tarea cada día de la semana, hasta la siguiente sesión.

Quinto ítem: Manipular y utilizar pesticidas, insecticidas y abonos (90 USM). Sesiones 10ª a 12ª.

Pasos:

1. *Sesión 10ª.* EPR guiada en sesión por la terapeuta, con acompañamiento de la esposa de José. El ejercicio consistió en abonar plantas del jardín del centro de salud con dos tipos de abono, líquido y granulado, previa preparación de ambos por el paciente. A continuación, debía frotar con sus manos la barandilla de la escalera de acceso y la rampa del edificio. Para realizar el ejercicio la terapeuta les había pedido que acudieran a la consulta con dos recipientes para dos tipos de abono para plantas. Una vez en la consulta, todos (terapeuta, paciente y esposa) fueron al almacén de productos de limpieza del centro y allí se les explicó la tarea a realizar: primero, José debía llenar un cubo con agua hasta algo más de la mitad, y después verter abono líquido. En segundo lugar, irían hacia el jardín del centro con el cubo y el abono. La esposa llevaría una pequeña bolsa con abono granulado en la mano. Una vez en el jardín, José debía verter en las plantas el cubo con el agua y el abono líquido, y después esparcir con su mano el abono sólido que llevaba su esposa. Por último, debía dirigirse a la entrada principal del centro y frotar con sus manos la barandilla de acceso hasta llegar a la sala de consulta. Si la ansiedad había disminuido hasta al menos 40 USM, podría lavarse las manos. En la primera realización de la tarea, la ansiedad quedó en 50 USM, por lo que se repitió una segunda vez. En esta ocasión, la ansiedad disminuyó hasta 25, y se dio por finalizada la EPR, con la recomendación de que durante la semana realizara la misma tarea en su casa a fin de propiciar un descenso mayor de ansiedad.
2. *Tarea para casa:* Regar cada día las plantas ornamentales del patio de su casa, alternando cada día agua sola con agua y una pequeña cantidad de abono líquido. Además, debía volver a ocuparse de su cuidado [podarlas, mover la tierra, etc.]. Tenía que repetir la tarea hasta que la ansiedad fuera menor de 15 USM. Ni su mujer ni su hija debían ayudarle en la tarea. Al finalizar, no debía cambiarse de ropa ni lavarse las manos a no ser que fuera a comer.
3. *Sesión 11ª:* EPR guiada. Paciente y terapeuta fueron a una floristería ubicada cerca de la consulta. La tarea fue tocar y coger con las manos los envases de los productos para el tratamiento y cuidado de las plantas que había en los estantes, hasta lograr una reducción significativa del nivel de ansiedad (como mínimo debía ser de 30 USM). José consiguió reducir su malestar hasta 20 USM con la primera realización del ejercicio. La segunda parte consistió en acudir ambos, José y la terapeuta, a una cafetería y, sin lavarse las manos, tomar una bebida. Se mantuvo la exposición hasta que la ansiedad fue de 20 USM. Por último, se le pidió que condujera su coche (que seguía sin lavar y con la rama de adelfa en el maletero) hasta su casa. Una vez allí, no debía cambiarse de ropa ni lavarse las manos hasta la hora de comer. Al finalizar la sesión se le propuso una nueva tarea para casa a realizar durante la semana, hasta la siguiente sesión.
4. *Tarea para casa:* José debía ir con su coche y sin compañía al almacén de la cooperativa agrícola para comprar pesticida que más adelante utilizará para fumigar los frutales que tiene en su huerto. Al llegar a su casa, debía sacar el pesticida del coche y dejarlo en la zona de su casa donde guarda utensilios y productos de jardinería. No debía lavar el coche ni cambiar la ropa utilizada durante la tarea y las manos se las lavaría únicamente antes de comer o cenar. En la sesión siguiente comentó que había podido llevar a cabo la tarea sin problemas y que su nivel de ansiedad no pasó de 6 USM durante todo el tiempo.

5. *Sesión 12ª*: ERP guiada [acordada] en la sesión. Fumigar en dos días consecutivos los dos árboles frutales del patio de su casa (un día para cada uno de los árboles). Para realizar esta tarea se acordaron los pasos siguientes: a) utilizar la indumentaria habitual de protección que se requiere para este tipo de trabajos (mono de trabajo sobre la ropa normal, guantes y mascarilla); b) realizar la mezcla del pesticida con la proporción de agua requerida y verterla en la mochila de fumigar; c) cargar la mochila a su espalda e iniciar el proceso de fumigar los dos frutales; d) tras haber fumigado, limpiar la mochila y guardarla junto con el pesticida no utilizado; e) quitarse mascarilla y guantes y tirar ambos a la basura; f) quitarse el mono de trabajo y ponerlo a lavar en la lavadora; g) tender el mono. Mientras hacía el ejercicio debía procurar mantener en su mente todo el tiempo posible la idea obsesiva de *«puedo cometer algún error, que se me escape el pesticida, que se salga de la mochila sin darme cuenta, y contamine toda la casa y mi mujer o mi hija enfermen»*. No debía lavarse las manos hasta que su ansiedad fuera de, como máximo, 40 USM. Al día siguiente debía repetir el mismo proceso para el otro árbol, pero en esta ocasión el requisito para terminar y lavarse las manos era que la ansiedad bajara hasta, al menos, 20 USM. Cuando revisamos el ejercicio en la siguiente sesión, nos dijo que el primer día había logrado terminar con 20 USM y que el segundo había comenzado con 30 USM y al poco de comenzar estaba en 5.

Sexto ítem: Ir a campos de cultivo que estuvieran fumigados o abonados (90 USM). Sesiones 13ª, 14ª y 15ª.

Fueron las tres últimas sesiones de este bloque. La planificación de cada uno de los pasos se realizó en tres sesiones consecutivas, en las que la terapeuta acordó con el paciente el modo de llevar a cabo las tareas y el tiempo que debía permanecer realizándolas que, en todos los casos, fue el mismo: mantenerse en contacto con la obsesión de contaminación hasta que la ansiedad fuera menor de 10 USM. Para asegurar que se produjera el descenso de ansiedad esperado, se recomendó que planificara una duración de al menos 2 horas. Al regresar a su casa, no debía ducharse, cambiarse de ropa, o lavarse las manos a no ser que fuera a comer (para evitar el lavado «prematureo» de manos, se acordó que las visitas fueran entre las 9 y las 12 del mediodía). Debía acudir con su coche y no lavarlo después. Durante las tres sesiones programadas se revisaron las tareas realizadas.

Pasos:

1. *Sesión 13ª*. Se acordó que, durante todos los días de la semana, hasta la siguiente sesión, visitaría su huerto, sin recoger ningún producto agrícola.
2. *Sesión 14ª*. Debía visitar todos los días su huerto y pasear por los huertos cercanos, sin recoger ningún producto agrícola. En la sesión preparatoria se le comentó que cabía la posibilidad de que los huertos hubieran sido objeto de abonos o fumigación, cosa que seguramente desconocería. El objetivo de este comentario era introducir la exposición a la duda y aprender a tolerar la incertidumbre.
3. *Sesión 15ª*. Visitar su huerto tras haber sido fumigado o abonado por un socio de la cooperativa a la que José pertenecía, sin recoger ningún producto agrícola. Previamente, el mismo día en que se acordó esta tarea [durante la sesión 15ª], José debía llamar a la cooperativa para pedir que ese mismo día abonaran y fumigarán sus huertos (que, por otro lado, tenía bastante abandonados desde hacía meses).

Séptimo y octavo ítems: Recoger frutas u hortalizas en el huerto (100 USM); cargar en el maletero del coche los productos del campo (100 USM). Sesiones 16ª a 21ª. Estas 6 sesiones son las del último bloque de EPR y pasan a tener periodicidad quincenal. Todas las tareas se planificaron y acordaron previamente en las sesiones correspondientes y se revisó su cumplimiento. En este sentido, hay que decir que José llevó a cabo todas las tareas propuestas de EPR con éxito, progresando con mucha rapidez hacia su recuperación. Al finalizar las tres primeras sesiones del bloque, José pedía a su esposa que entrara y él mismo le explicaba «los deberes» que tenía que hacer hasta la sesión siguiente (15 días después). Su esposa le animaba y reforzaba sus logros, mostrándose en todo momento colaboradora.

Pasos:

1. *Sesiones 16ª y 17ª*. Recoger frutas u hortalizas de su huerto. Tras recogerlos podía limpiarse las manos, en caso de que estuvieran sucias (tierra, hierbas, insectos) con un paño seco para después cargar los productos en su coche, llevarlos a su casa y, sin lavarlos (solo en caso de que tuvieran polvo, tierra o insectos, les pasaría un paño seco), guardarlos en la despensa. Debía abstenerse de lavar las manos hasta remisión casi total del nivel de ansiedad inicial (máximo, 5 USM). Al revisar en la siguiente sesión la tarea, comentó que al principio pensaba que no iba a poder conseguirlo, pero que al poco de llegar al huerto se sintió bien y disfrutó al recoger sus frutas.
2. *Sesión 18ª*. La misma tarea que la del paso 1. Se añadió que no lavara el maletero del coche: únicamente quitar con las manos las hojas y/o ramas que pudieran caer al depositar la fruta o las hortalizas. En esta ocasión tampoco debía lavarse las manos hasta que su nivel de ansiedad fuera, como máximo, de 5 USM.

Cuando se revisó la tarea en la consulta indicó que no había experimentado prácticamente ansiedad durante todo el tiempo.

3. *Sesiones 19ª, 20ª y 21ª.* Estas últimas sesiones se planificaron para una duración de 45 minutos. Tuvieron lugar en la consulta y estuvieron dedicadas fundamentalmente a planificar los ejercicios de EPR que debía realizar en situaciones y contextos reales, así como a analizar los progresos y logros en su ejecución. También se abordaron las dificultades que surgían y se acordaron modos de solucionarlas. Dados los logros alcanzados y la mejoría evidente en su estado de ánimo, se planteó la importancia de «retomar su vida» y volver a hacerse cargo de otros cultivos de sus huertos (cítricos y aceitunas), para cuyo cuidado, recolección y gestión requería los servicios que proporcionaba la cooperativa agrícola a la que pertenecía. Por tanto, debía volver a contactar personalmente, y de forma presencial, con los miembros de la cooperativa, cosa que había dejado de hacer desde hacía más de un año. Para ello, se le pidió que él mismo elaborara una propuesta y un calendario (incluyendo actividades, personas con las que contactar, tiempo que iba a requerir, etc.), cosa que hizo perfectamente. Retomar el contacto con las personas de la cooperativa (antiguos amigos y conocidos desde hacía años) le resultó muy sencillo y, sobre todo, muy gratificante. Además, debía continuar con las tareas de los pasos previos: recoger los productos que necesitara para el consumo familiar y llevarlos en su coche a su domicilio. A lo largo de los aproximadamente 45 días en que tuvieron lugar estas 3 últimas sesiones (recuérdese que eran cada 15 días) no se detectaron recaídas en el estado de ánimo, no surgieron nuevas obsesiones y los comportamientos neutralizadores disfuncionales desaparecieron. En consecuencia, se dio por terminado el tratamiento y se planificaron dos nuevos encuentros para asegurar el mantenimiento de los logros y prevenir recaídas

Sesiones 22ª y 23ª: Prevención de recaídas

El objetivo de estas dos sesiones es trabajar con el paciente la prevención de posibles recaídas, resolver dudas e inseguridades sobre la finalización del tratamiento, reforzar los logros obtenidos y «empoderar» al paciente con respecto a su capacidad (y su valentía) para afrontar el futuro a partir de lo que ha podido aprender sobre sí mismo y el TOC a lo largo del tiempo. El contenido básico que se aborda en ambas es:

- Recordar el modelo explicativo del TOC concretado en el caso del paciente.
- El papel activo del paciente en el inicio y mantenimiento del problema.
- Cómo logró el paciente los cambios terapéuticos, cuáles fueron los elementos esenciales de los mismos.
- La expectativa de presentar intrusiones normales (de contenido conocido o nuevo).
- La importancia de seguir utilizando las estrategias aprendidas.
- Aprender a diferenciar entre caída y recaída, y qué hacer en cada caso.
- Identificar los estresores que pudieran surgir para poder analizarlos y afrontarlos.
- Ocupar el tiempo libre disponible tras la superación del problema de modo saludable: salir con amigos, visitar familiares, retomar la actividad laboral, etc.
- Abordar los miedos, emociones e inseguridades relacionados con la finalización de la terapia.