

El trastorno dismórfico corporal



TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL

La mayoría de nosotros pasa mucho tiempo en el espejo viendo nuestra apariencia. Algunas personas pasan más tiempo que otras, sin embargo, cuidar nuestro cuerpo y estar interesados en nuestra apariencia es algo natural.

La forma en la que nos sentimos respecto a nuestra apariencia es parte de la imagen que tenemos de nuestro cuerpo y de nosotros mismos. Muchas personas no están satisfechas con sus cuerpos y esto puede ocurrir sobre todo durante los años de la adolescencia, el momento en que nuestro cuerpo atraviesa muchos cambios.

Aunque muchas personas no se sienten satisfechas con su apariencia, estas preocupaciones no ocupan constantemente sus pensamientos o no les atormentan. Pero para algunas personas, la preocupación sobre su apariencia puede ser extrema al punto de sentirse obsesionados.

Algunas personas enfocan su atención de tal forma en imperfecciones imaginarias o pequeñas en su apariencia que no pueden dejar de obsesionarse por ello. Estar constantemente preocupados y enfadados sobre las imperfecciones del cuerpo o la apariencia es lo que se conoce como el trastorno dismórfico corporal (TDC).

¿Qué es el trastorno dismórfico corporal?

El trastorno dismórfico corporal es una condición que tiene que ver con las **obsesiones** y pensamientos preocupantes que surgen de forma repetitiva en la conciencia de una persona. Cuando se padece de TDC, los pensamientos preocupantes son sobre imperfecciones que la persona percibe.

Puede ser que las personas que sufren de TDC se fijen en lo que ellas perciben como una imperfección en el rostro, pero también pueden preocuparse sobre otras partes del

cuerpo como el tamaño de las piernas corto, la talla de pecho, o la forma del cuerpo. Así como las personas con trastornos de la alimentación se enfocan en su peso, las personas con TDC se obsesionan con un aspecto de su apariencia. Las personas con TDC pueden sentirse preocupadas si su cabello es muy fino, si tienen cicatrices en su cara, ojos de diferente tamaño, nariz muy grande o labios muy finos.

DSM 5 y Trastorno Dismórfico Corporal (TDC)

Uno de los grandes cambios operados en el DSM 5 ha sido la inclusión de este trastorno en el grupo de los trastornos obsesivos (anteriormente incluido en trastornos somatomorfos). Criterios en base a similitudes fenomenológicas, etiopatogénicas y de comorbilidad, así como de respuesta a tratamientos, aproximan más esta tipología diagnóstica al espectro obsesivo que al somatomorfo.

TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL DSM V

- A. Preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico que no son observables o parecen sin importancia a otras personas.
- B. En algún momento durante el curso del trastorno, el sujeto ha realizado comportamientos (p. ej., mirarse en el espejo, afeitarse en exceso, rascarse la piel, querer asegurarse de las cosas) o actos mentales (p. ej., comparar su aspecto con el de otros) repetitivos como respuesta a la preocupación por el aspecto.
- C. La preocupación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- D. La preocupación por el aspecto no se explica mejor por la inquietud acerca del tejido adiposo o el peso corporal en un sujeto cuyos síntomas cumplen los criterios diagnósticos de un trastorno alimentario.

Al trastorno TDC también se la ha llamado "fealdad imaginaria" porque los temas sobre la apariencia que obsesionan a la persona suelen ser tan pequeños que las otras personas ni se dan cuenta de ello. Cuando otras personas si los perciben, lo consideran de menor importancia. Pero para una persona con TDC, sus preocupaciones se sienten de forma real, porque sus pensamientos obsesivos distorsionan y amplían cualquier pequeña imperfección.

Debido a la imagen distorsionada del cuerpo que ocasiona el trastorno TDC, una persona puede creer que es demasiado fea o desfigurada para que otros la vean.

Además de las obsesiones, el trastorno TDC también incluye comportamientos compulsivos y evitar ciertas actividades.



Un **comportamiento compulsivo** es algo que una persona hace para tratar de aliviar la tensión que generan los pensamientos obsesivos. Por ejemplo, una persona con pensamientos obsesivos de que su nariz es horrible, puede verse en el espejo, ponerse maquillaje o preguntarle a otra persona varias veces al día si su nariz se ve horrible. Este tipo de comportamientos, el chequear, arreglar y preguntar de este modo son compulsiones.

Una persona que padece de una obsesión generalmente siente una necesidad irresistible de ser compulsivo(a) ya que esto puede proporcionarle alivio a la preocupación de la obsesión. Para una persona que sufre de obsesiones, el comportamiento compulsivo puede ser la única forma de escapar a los sentimientos negativos que ocasionan los malos pensamientos. Las acciones compulsivas se repiten varias veces al día, ocupando gran parte del tiempo y energía de la persona.

Evitar actividades también es parte del trastorno TDC. Una persona puede quedarse en su casa para evitar ser vista por otras personas. Los comportamientos que evitan hacer ciertas actividades incluyen no participar en clase, no socializar, o evitar los espejos.

En el trastorno TDC, un patrón de pensamientos obsesivos y evitar actividades forma parte de la persona que lo padece. A pesar de que el constante chequeo, arreglo, preguntar y evitar hacer ciertas cosas tranquiliza de cierta forma a la persona ante sus pensamientos terribles, este alivio es solamente temporal. En realidad, cuanto una persona más ceda a su comportamiento compulsivo o evite ciertas actividades, más fuerte será el patrón de obsesiones, compulsiones o de evitar actividades.

Después de cierto tiempo, harán falta más compulsiones para aliviar la angustia que ocasionan los pensamientos malos. Una persona con TDC no quiere preocuparse con esos

pensamientos y comportamientos, pero al padecer de TDC puede parecer imposible romper este patrón.



¿Qué ocasiona TDC?

Aunque la causa de TDC aun no está clara, los expertos creen que está relacionada con problemas con la serotonina, uno de los neurotransmisores químicos del cerebro. La regulación insuficiente de serotonina también juega un papel en el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y en otros trastornos provocados por la ansiedad, así como en la depresión.

Algunas personas parecen estar más predispuestas a tener problemas con el balance de la serotonina, incluyendo quienes tienen familiares con problemas de depresión o ansiedad. Esto puede explicar por qué algunas personas desarrollan TDC mientras que otras no.

Los mensajes culturales también juegan un rol en el TDC reafirmando las preocupaciones de una persona sobre su apariencia. Los mensajes críticos o las bromas pesadas sobre la apariencia a una persona que está creciendo pueden contribuir a la sensibilidad frente al TDC. Pero mientras los mensajes culturales, la crítica y las bromas pesadas sobre la apariencia de alguien pueden dañar la percepción de la imagen de una persona, este tipo de cosas individualmente no resultan en TDC.

Es difícil saber exactamente cuán común es el trastorno TDC porque no hay muchas personas que sufran este trastorno que quieran hablar de ello o buscar ayuda. Pero comparado a las personas que simplemente se sienten disatisfechas con su apariencia, pocas personas tienen el verdadero trastorno TDC. Este trastorno generalmente comienza

en los años de la adolescencia, y si no es tratado a tiempo, puede continuar en la edad adulta.

Cómo puede afectar la vida de una persona el trastorno TDC?

Algunas veces las personas con TDC se sienten avergonzadas y guardan sus preocupaciones en secreto. Pueden pensar que otros los consideran vanidosos o superficiales.



Algunas veces las personas se molestan con las obsesiones y las compulsiones de otros respecto a su apariencia. Pero estas personas no entienden lo que es el TDC o lo que atraviesa la persona que lo padece. Como resultado, la persona que padece esta condición puede que se sienta que nadie la entiende, juzgada de forma injusta o sola. Debido a que estas personas evitan el contacto con otras personas, puede ser que tengan pocos amigos o actividades para disfrutar.

Es extremadamente preocupante estar atormentado por pensamientos sobre imperfecciones en la apariencia. Estos pensamientos entran en la conciencia de la persona a lo largo del día y son difíciles de ignorar. Las personas con síntomas leves o moderados de TDC generalmente pasan mucho tiempo arreglándose en la mañana. Durante el día, puede que examinen su apariencia frecuentemente en el espejo o en las ventanas. Además, pueden buscar que otras personas en su entorno les reafirmen que todo está bien con su apariencia.

Aunque las personas con un ligero caso de TDC generalmente continúan yendo a la escuela, las obsesiones pueden interferir en sus actividades diarias. Por ejemplo, alguien

www.psicoadolescencia.com.ar

puede mirar o examinar la parte "imperfecta" del cuerpo de forma repetida o gastar altas sumas de dinero y tiempo en maquillaje para cubrir el problema. Otras personas con TDC se esconden de otras y evitan ir a ciertos lugares porque tienen miedo de que otras personas las vean. Pasar demasiado tiempo y energía en preocupaciones sobre la apariencia le roban a la persona placer, felicidad y oportunidades para que pueda divertirse o socializar.

Las personas que tienen síntomas severos puede que dejen de ir a la escuela, renuncien a sus trabajos o se rehúsen a dejar sus casas. Muchas personas con TDC también sufren de depresión. Las personas con los casos más severos de TDC incluso pueden considerar el suicidio.

Muchas personas con TDC buscan la ayuda de un dermatólogo o cirujano cosmético para tratar de corregir la apariencia de sus imperfecciones. Pero los tratamientos dermatológicos o la cirugía plástica no cambian el TDC. Las personas con TDC que consiguen un cirujano dispuesto a corregir sus imperfecciones generalmente no quedan satisfechas con los resultados. Puede que sepan que aunque su apariencia ha cambiado, la forma obsesiva de pensar sigue presente y comenzarán a enfocarse en alguna otra imperfección.

Buscando ayuda para el TDC

Si tu o alguien que conoces sufre de TDC, el primer paso es reconocer lo que puede estar causando el problema. Muchas veces, las personas con TDC están tan enfocadas en su apariencia que creen que la solución está en corregir su apariencia en lugar de su pensamiento.

El verdadero problema con el TDC está en las obsesiones y en las compulsiones que distorsionan la imagen del cuerpo en las personas, haciendo que se sientan feas(os). Debido a que las personas con TDC creen que lo que perciben es real y correcto, algunas veces la parte más difícil para recuperarse de este trastorno es estar abierto(a) a otras ideas que pueden ayudar.

El TDC puede tratarse con un especialista en salud mental con experiencia. Generalmente, el tratamiento incluye un tipo de terapia del habla llamada la terapia cognitiva conductiva (cognitive-behavioral therapy). Este enfoque ayuda a corregir el patrón que está causando la distorsión de la imagen del cuerpo y la preocupación excesiva.

www.psicoadolescencia.com.ar

En la terapia cognitiva conductual, un especialista ayuda a la persona a examinar y a cambiar pensamientos incorrectos, a resistir comportamientos compulsivos y a enfrentar situaciones preocupantes que desencadenan preocupaciones sobre la apariencia. Algunas veces los doctores recetan medicamentos paralelamente al tratamiento de terapia del habla.

El tratamiento para el TDC toma tiempo, trabajo y paciencia. También ayuda si se tiene el apoyo de una persona o una pareja. Si una persona que padece de TDC también sufre de depresión, ansiedad, sentimientos de estar aislado(a), solo(a), u otros temas en la vida, la terapia también puede tratar esos temas.

El trastorno dismórfico corporal, como otras obsesiones, puede interferir en la vida de una persona, restándole placer y desgastando su energía. Un psicólogo con experiencia o un psiquiatra con conocimientos sobre TDC puede en ayudar a romper la atadura fuerza de este trastorno en la persona para que pueda disfrutar de la vida a plenitud.

Revisado por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

Fecha de revisión: mayo de 2013

<http://kidshealth.org/es/teens/body-image-problem-esp.html#>