CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESIVO-COMPULSIVO Y RELACIONADOS

Trastorno de acumulación

Dificultad persistente para desprenderse de objetos, aunque no tengan valor, por la necesidad de guardarlos. La acumulación llega a impedir usar los espacios de la casa.

SEÑALES FRECUENTES

- Guardar objetos sin utilidad
- Malestar intenso al tirar cosas
- Habitaciones que no se pueden usar

PAUTAS PARA TI

1. Empieza por una zona pequeña y decide en el momento
2. Aplica la regla de «entra uno, sale uno»
3. Busca ayuda sin juicios; la confrontación no funciona

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No tires cosas sin su permiso: genera más ansiedad
2. Ofrece ayuda para ordenar una zona pequeña juntos

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay riesgo de incendio, caídas o higiene
2. Si la persona vive aislada

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me cuesta mucho tirar cosas, aunque no las use

☐ Siento que algún día las necesitaré

☐ Me angustia pensar en deshacerme de objetos

☐ Hay habitaciones de mi casa que no puedo usar

☐ Adquiero cosas que no necesito

☐ Me da vergüenza que vengan visitas

☐ He tenido conflictos por la acumulación

☐ La acumulación supone un riesgo (caídas, incendio, higiene)

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-acumulacion
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112