



La hipocondría

La hipocondría es una enfermedad englobada dentro de los trastornos somatomorfos según el manual diagnóstico DSM-IV. Los trastornos somatomorfos son aquellos cuya característica común es la presencia de síntomas físicos que sugieren una enfermedad médica y que no pueden explicarse completamente por la presencia de una enfermedad.

La hipocondría, en concreto, se trata de la preocupación y el miedo a padecer, o la convicción de tener, una enfermedad grave a partir de la interpretación personal de síntomas somáticos. Dicha preocupación persiste a pesar de las exploraciones y explicaciones médicas apropiadas, y provoca



Centro Psicológico Gran Vía

malestar o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la vida de la persona y persiste durante al menos 6 meses.

En la hipocondría las preocupaciones del enfermo hacen referencia a funciones corporales (por ejemplo, latido cardíaco, sudor o movimientos peristálticos), a anomalías físicas menores (por ejemplo, pequeñas heridas, tos ocasional) o a sensaciones físicas vagas y ambiguas (por ejemplo, "corazón cansado", "venas dolorosas"). La persona tiende a atribuir estos síntomas o signos a la enfermedad temida y se encuentra muy preocupado por su significado, su autenticidad y su etiología.

Son muy frecuentes, a nivel conductual, las exploraciones físicas y repetidas, y las pruebas diagnósticas. Normalmente las explicaciones del médico no consiguen aliviar la preocupación del

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

paciente. Es decir, a pesar de que las exploraciones físicas o las pruebas que realizan los médicos especialistas sean normales, el individuo no se tranquiliza.

Las personas que sufren esta enfermedad pueden alarmarse con la lectura o los comentarios sobre enfermedades, con las noticias de que alguien se ha puesto enfermo o incluso por la observación de lo que ocurre en su propio cuerpo. La preocupación por la enfermedad se convierte a menudo en tema reiterado de conversación, y en una respuesta a situaciones de estrés.

Es un trastorno que aparece a lo largo de toda la vida y que afecta tanto a hombres como a mujeres. Los datos de prevalencia indican entre un 1 y un 5%. El curso de la enfermedad

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

es generalmente crónico, con periodos de mayor o menor intensidad, siendo posible que a veces la persona se recupere del todo.

En cuanto al tratamiento, el enfoque más conocido es el cognitivo-conductual. Varios son los aspectos que se trabajan en terapia, comenzando por dar información precisa sobre el problema, es decir, que la persona conozca la enfermedad que tiene, sus rasgos y características. Seguidamente se realizan experimentos conductuales, esto es, discutir con el paciente algunas conductas que realiza en el mantenimiento del problema. Tras ello, paciente y terapeuta acuerdan una serie de restricciones o auto-prohibiciones que el paciente se compromete a no realizar: hablar de sus síntomas con su entorno,

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

realizar visitas innecesarias a médicos, buscar información o auto-inspeccionarse o manipularse el cuerpo.

Igualmente importante es el cuestionamiento de las ideas de enfermedad del paciente, donde se enseña al mismo a realizar un autorregistro con datos a favor y en contra de sus hipótesis ("Diario de Hipocondría"). Analizando este Diario se trabajan las creencias irracionales del paciente a cerca de la enfermedad y la reestructuración de las mismas.

Un aspecto esencial en el tratamiento es mostrar al paciente el papel de la auto-percepción de las sensaciones corporales, es decir, cómo al dirigir nuestro foco de atención hacia esos síntomas, éstos aumentan. Para ello, se le entrena en algunas técnicas de distracción. Especialmente importante es la

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

prevención de recaídas y las sesiones de seguimiento, teniendo en cuenta que un estresor o enfermedad pueden reactivar la hipocondría.

BIBLIOGRAFÍA

- *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV).*
- *Manual de Psicopatología (Amparo Belloch, Bonifacio Sandín y Francisco Ramos). 2009.*
- *Manual de Psicología Clínica. Centro Documentación de Estudios y Oposiciones (CEDE). 2011.*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39