

ANSIEDAD POR LA SALUD

Cuidar nuestro cuerpo y experimentar preocupaciones razonables por la salud son conductas adecuadas, ya que sirven para prevenir diferentes enfermedades. Cuando hay una preocupación desorbitada por tener una enfermedad o si teniéndola, no se justifica semejante preocupación desorbitada, estaríamos hablando de ansiedad por la salud (anteriormente llamada Hipocondría). Las cavilaciones se basan en pequeñas sensaciones físicas, a menudo vagas e imprecisas y esta preocupación genera mucha angustia ya que se tienden a interpretar las sensaciones como síntomas de una enfermedad grave. La persona que lo padece tiende a descuidar gradualmente diferentes actividades que antes realizaba con normalidad como el deporte, las relaciones sociales e incluso el trabajo, y centra parte de su vida en la vivencia de estar enfermo.

Una vez iniciado el problema, los factores que contribuyen a mantenerlo son continuas visitas a los médicos especialistas, la búsqueda de una explicación satisfactoria al problema, la confirmación constante de las sensaciones con las personas del entorno, la queja que genera atención por parte de las personas más cercanas, la evitación de ciertas situaciones subjetivamente percibidas como un empeoramiento de la “enfermedad” (Ej: Practicar deporte, comer ciertos alimentos), y la atención centrada constantemente en las sensaciones físicas.

Hay también un grupo de pacientes que evitan cualquier consulta o exploración por temor a que se confirme la temida enfermedad.

El tratamiento psicológico que más claramente ha demostrado su eficacia es el cognitivo conductual. Se caracteriza por ser básicamente educativo y se enseña a los pacientes a afrontar el problema desde un enfoque diferente. Como ejemplos de componentes específicos que se aplican en este trastorno en concreto, serían la reinterpretación de las sensaciones propias de manera más realista y adaptativa, la prevención de las respuestas de evitación y confirmación y la exposición a las propias sensaciones.