

	Tirada: 253.406	Sección: -	
	Difusión: 212.202 (O.J.D.)	Espacio (Cm_2): 742	
Cataluña General	Audiencia: 742.707	Ocupación (%): 66%	Imagen: Si
	30/04/2013	Valor (€): 3.947,19	
Diaria		Valor Pág. (€): 5.980,70	
		Página: 78	

Hipocondría: durmiendo con el enemigo

La patología que lleva a una persona a interpretar simples molestias como síntomas inequívocos de una terrible enfermedad cuyo desenlace será catastrófico esconde, en la mayoría de casos, una fobia desmedida a la muerte. El enfermo lidia a diario con su miedo y se considera perdedor.



NUESTRO CONSEJO

Tratar de disuadir al enfermo es contraproducente. Lo más efectivo es aconsejarle que consulte al médico.

la ocupación por la salud a una preocupación excesiva. A la hora de diagnosticarse, los enfermos tienden a ponerse siempre en lo peor, en lo más cercano a la muerte", indica Valdés.

Por ejemplo, si un dolor de cabeza les dura más de lo que esperaban (o si, simplemente, les duele la cabeza), su preocupación y sus miedos pueden inducirles a pensar que esa jaqueca puede ser una señal de un tumor, un ictus o cualquier otra enfermedad grave. En contra de lo que se cree, el hipocondríaco no es un asiduo a las consultas médicas. En realidad, muchos no van, o sólo acuden cuando no pueden soportar más la incertidumbre.

Belloch señala que la línea se cruza cuando el enfermo no puede casi pensar en otra cosa que no sea la posibilidad de estar enfermo durante un periodo de tiempo que, según los manuales, se estima de seis meses.

Muchas personas sufren la sensación de padecer enfermedades graves al mínimo síntoma, real o imaginario. El cineasta Woody Allen, seguramente el hipocondríaco más famoso, elaboró el cuadro clínico de su enfermedad de una forma muy certera durante una edición de los Premios Príncipe de Asturias. "La gente cree que soy un hipocondríaco, pero no lo soy. Un hipocondríaco

es alguien que cree que está enfermo. Y yo lo que en realidad soy es un alarmista. Si me hago un corte en el dedo, pienso que va a ser algo terrible, que voy a tener un cáncer o un infarto, pero lo cierto es que tengo una herida de verdad en el dedo".

Ciertamente, el hipocondríaco no sólo es incapaz de asumir que la enfermedad existe únicamente en su cabeza, sino que piensa que todo síntoma es

agorero, la antesala de una enfermedad mortal. "La hipocondría consiste en una preocupación excesiva por la posibilidad de estar enfermo y en un temor exagerado a perder la salud", define la catedrática de Psicopatología de la Universitat de València, Amparo Belloch. En otras palabras, el hipocondríaco está tan preocupado por la muerte que es prácticamente incapaz de disfrutar de la vida.

(PRE)OCUPACIÓN

"¿Estar triste es una enfermedad? Pues depende de la gradación de tristeza y de cómo afecte eso al día a día". Lo dice el doctor Manuel Valdés, de la Sociedad Española de Psiquiatría Biológica, para mostrar lo complicado que puede resultar determinar cuándo la persona está demasiado obsesionada con su salud y con estar enferma. Es decir, cuándo la persona ha pasado de

DESENCADENANTE

El hecho de que una persona esté sometida a un nivel elevado y continuado de estrés, o de que padezca una depresión o cualquier otro trastorno o enfermedad, puede dar lugar a una hipocondría. Lo explica Amparo Belloch, que defiende la necesidad de valorar a fondo la presencia de otras condiciones, que pueden afectar a la hipocondría

		Tirada: 253.406 Difusión: 212.202 (O.J.D) Audiencia: 742.707	Sección: - Espacio (Cm_2): 328 Ocupación (%): 29% Valor (€): 2.276,00 Valor Pág. (€): 7.813,15 Página: 79	
Cataluña Diaria	General	30/04/2013	Imagen: Si	

y coexistir con ella, antes de proceder a su diagnóstico. Por eso, la primera labor del psiquiatra es determinar si a la hipocondría hay unida una sintomatología. "Si hay angustia o depresión y se tratan, hacemos desaparecer también la hipocondría", apunta Manuel Valdés.

REEDUCAR AL ENFERMO

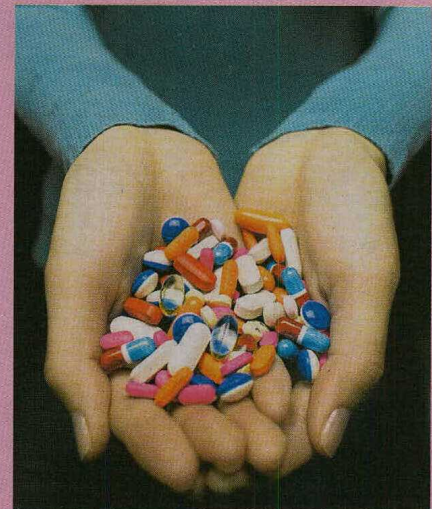
Para tratar la patología, se procede a tratamientos cognitivo-conductuales, que consisten, básicamente, en ayudar a que la persona conozca en qué consiste el problema y los círculos viciosos en que se basa, así como en mostrarle estrategias para modificar sus creencias y comportamientos en relación con sus miedos y preocupaciones. De esa manera,

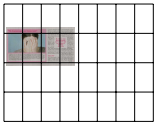
aprenderá a detectar esas creencias disfuncionales, y será capaz de modificarlas a través de la crítica racional y de la puesta a prueba de las mismas en su vida cotidiana, lo que implica exponerse al miedo y aprender a tolerarlo hasta que desaparezca.

La psicóloga de la UPV defiende que una de las armas más poderosas para combatir la enfermedad es el humor: "Cuando un hipocondríaco es capaz de reírse de sí mismo, casi podríamos decir que ya no es hipocondríaco". El sentido del humor y la autocrítica son muy buenos remedios para la salud mental. Sin embargo, no siempre funcionan ni se los puede aplicar uno mismo, y mucho menos durante todo el tiempo. Así, que el hipocondríaco sea capaz de au-

¿Hipocondríaco o somatizador?

Es fácil identificar a una persona en nuestro entorno que pueda padecer hipocondría: eternamente preocupada por la salud, que monopoliza conversaciones con sus miedos, etc. En este punto, la psicóloga Amparo Belloch explica que la mayoría de gente a la que en sus círculos cercanos se identifica como hipocondríaca padece, en realidad, el síndrome del somatizador. A diferencia del primero, éste "sí es un gran frecuentador de los servicios médicos", apunta. En su caso, "los medicamentos y tratamientos habituales no le funcionan, o si lo hacen es por poco tiempo", señala. Además, los síntomas del somatizador no son experimentados por el enfermo como indicadores de alguna enfermedad letal, aunque le molesten muchísimo, y precisamente por eso busca explicación médica.



 Cataluña General Diaria	Tirada: 253.406 Difusión: 212.202 (O.J.D) Audiencia: 742.707	Sección: - Espacio (Cm_2): 336 Ocupación (%): 29% Valor (€): 1.788,25 Valor Pág. (€): 5.980,70 Página: 80	
	30/04/2013	Imagen: Si	

“No te preocupes, no tienes nada”



La frase que más veces les dirigen a los hipocondríacos, que trata de sofocar el pánico que sienten, es justo la más desaconsejable y contraproducente. Pan para hoy y hambre para mañana. “Si tratas de tranquilizarles, se produce una mejora a corto plazo y tiene peores consecuencias en el medio y largo plazo”, defiende el psicólogo clínico Manuel Morillas. Lo explica también la psicóloga Amparo Belloch cuando defiende que “No tienes nada” es, en realidad, mentirles: “Sí que tienen algo: una hipocondría”.

to criticarse mediante el sentido del humor no implica, necesariamente, que los demás puedan criticarle o puedan reírse de él. “Reírse del dolor ajeno, ridiculizarlo, es algo perverso, y, en mi opinión, lo único que indica es la estulticia y la ignorancia más absolutas”, zanja Belloch. Manuel Valdés tiene claro el mensaje que conviene enviarles: “Todos estamos llenos de anomalías porque la naturaleza es chapucera, siempre encontraremos problemas”, así que conviene no escucharse en exceso.

“MALA FAMA”

En la cultura popular, el hipocondríaco es algo así como un quejica, y se tiende a hacer muchas bromas y chistes sobre estas personas sin tener en cuenta el

nivel de sufrimiento, que muchas veces puede ser insoportable. Por todo eso, muchas veces el enfermo oculta sus síntomas y los sobrelleva como puede.

“También contribuye el hecho de que los síntomas son difusos y dan lugar a otros problemas, como la depresión, y entonces lo que se acaba diagnosticando es la depresión, y no la

hipocondría”, matiza Belloch. El psicólogo clínico de CINTECO Manuel Morillas denuncia que, pese a que se trata de una enfermedad muy antigua, no se dispone de mucha información al respecto. “Nunca se le ha prestado mucha atención y hay muy pocos estudios sobre la hipocondría. Aún peor, a los hipocondríacos se les ha ridiculizado”. ■

María Pérez

El enfermo está tan preocupado por la muerte que es incapaz de disfrutar de la vida