

¿Cómo diferenciar entre hipocondría y preocupación por la salud?

¿En qué momento la preocupación normal por el estado de nuestro cuerpo pasa a ser hipocondría?



La hipocondría es una alteración psicológica caracterizada por un exceso de miedo y preocupación ante la posibilidad de padecer cualquier tipo de enfermedad.

Las personas que desarrollan este trastorno piensan de manera sostenida en la enfermedad o enfermedades que creen haber contraído y presentan un estado constante de hipervigilancia sobre el propio cuerpo y una necesidad permanente de “autodiagnóstico”, incluso sabiendo que solo un profesional de la salud debidamente cualificado puede diagnosticar enfermedades.

Distinguir lo que llamamos “**hipocondría**”, por un lado, de una **preocupación normal y natural por la propia salud**, es básico. Por ello, en este artículo veremos cuáles son las diferencias entre ambos fenómenos.

Las principales diferencias principales entre la hipocondría y la preocupación normal por la salud

Aquí encontrarás un resumen acerca de las principales diferencias entre lo que llamamos hipocondría y la preocupación “sana” por la salud.

1. El círculo vicioso de la ansiedad

Una de las características principales de la hipocondría es **el comportamiento obsesivo frente a cualquier aspecto de la enfermedad real o imaginaria**, además de buscar constantemente fuentes de información que permitan sentirnos más tranquilos acerca de la supuesta patología (o acerca de la posibilidad de haberla desarrollado).

Las personas que no presentan esta particular condición suelen preocuparse por su estado de salud fuera de una lógica de círculo vicioso de ansiedad. Es decir, solo se plantean la posibilidad de tener una enfermedad ante síntomas muy concretos o cuando tienen algún tipo de malestar de intensidad significativa y de manera consistente en el tiempo, y en vez de ponerse a buscar información constantemente, van directamente al médico y se dejan asesorar.

Las personas hipocondríacas, por el contrario, reaccionan de manera exagerada frente al menor síntoma de enfermedad sea cual sea su gravedad y acostumbran a autoanalizarse permanentemente, dando mucha más importancia a su propia subjetividad (capitaneada a su vez por la ansiedad) que al

punto de vista de los verdaderos expertos de la salud.

Además de eso, es un rasgo característico de los hipocondríacos pensar en todo momento y de manera obsesiva acerca del peligro inminente de cualquier tipo de enfermedad **y en ocasiones pueden abandonar cualquier actividad diaria para dedicarse plenamente a “tratar” o aliviar su hipotética enfermedad.**

2. Miedo excesivo

Otro de los signos que diferencian la hipocondría de la natural preocupación por la salud que pueda tener cualquier persona es el miedo exagerado y permanente que sienten los hipocondríacos frente a la enfermedad.

Las personas que no padecen hipocondría pueden sentir miedo sobre su posible condición médica, pero éste se limita a la enfermedad que padecen o creen padecer y es un miedo motivado por causas reales y posibles. Y en todo caso, **asumen que deben dejar el proceso de diagnóstico, supervisión y posible tratamiento en manos de los médicos**, de manera que adoptan una mentalidad más bien estoica: “si yo no puedo hacer nada relevante al margen del profesional de la salud, no sirve de nada obsesionarme”.

En cambio, los hipocondríacos alimentan su propio miedo, alarma y preocupación. Este miedo exacerbado puede iniciarse por causas que en la mayoría de personas resultarían de menor importancia, como un corte, una pequeña herida, un resfriado o un lunar en la piel.

3. Desgaste físico y mental

A diferencia de las personas que no presentan tendencia a la hipocondría, son muchas las alteraciones emocionales que experimenta un hipocondríaco a lo largo de su vida cotidiana y que como es evidente, pueden alterar el funcionamiento normal

y adaptativo de dicho individuo con las personas de su entorno (y también afectar las distintas actividades y obligaciones).

Algunos de estos síntomas suelen ser **una ansiedad permanente, estrés, cambios en el estado de ánimo, palpitaciones, sudores, temblores, tensión arterial elevada o cefaleas**, que a veces se intensifican en presencia de médicos o profesionales de la salud y que a su vez retroalimentan la sensación de enfermedad que tiene la persona, lo cual se convierte en un círculo vicioso.

Algunos de los síntomas conductuales de una persona hipocondríaca suelen ser también hablar constantemente de sus enfermedades a su círculo familiar o de amistades, una búsqueda constante de información médica por distintos canales que confirme sus preocupaciones, y acudir al médico repetidamente o bien evitar totalmente ir a la consulta del médico: **reacciones extremas y sistemáticas**.

4. Duración

La preocupación por la salud que podríamos llamar **adaptativa o sana no suele ir acompañada de fuertes fluctuaciones emocionales**, y se expresa más bien como una serie de hábitos realizados de manera automática, no necesariamente fijando la atención en las repercusiones para la salud que tendrá cada acción.

Por eso, la verdadera preocupación sana llega en momentos muy puntuales, como por ejemplo momentos en los que aparece un dolor de espalda o en los que nos sentimos muy hinchados por lo que hemos comido.

En cambio, **la hipocondría genera verdadera preocupación de manera mucho más frecuente y constante**. Por ejemplo, para darse un diagnóstico de hipocondría asociado a lo que se conoce como Trastorno de Síntomas Somáticos, sus síntomas deben permanecer de manera persistente durante por lo menos 6

meses en una persona.

5. Persistir tras un diagnóstico negativo

Las personas que se preocupan por su salud de una manera natural y que cuentan con motivos reales para hacerlo cesan su preocupación una vez han recibido un diagnóstico tranquilizador por parte del médico y suelen hacer caso de sus indicaciones cuando un profesional les dice que su vida no está en riesgo.

En cambio, las personas con hipocondría acostumbran a seguir preocupados y alarmados de manera exagerada por la propia salud **incluso después de que un médico les asegure que sus preocupaciones no tienen ningún fundamento real.**

A menudo también sucede que una persona que padece hipocondría consulte en varias ocasiones la opinión y la evaluación de distintos médicos **en busca de un diagnóstico que coincida con sus preocupaciones y la visión pesimista de su salud**, aunque desde su punto de vista tan solo busque un diagnóstico tranquilizante, una situación paradójica.

6. Hay otros trastornos asociados a la hipocondría

Además de presentar una serie de síntomas más o menos reconocibles, **las personas con hipocondría también son más propensas a padecer otros trastornos asociados a dicha condición** y que no presentarán aquellas personas que simplemente estén preocupadas temporalmente por su salud de manera natural.

Algunos de estos trastornos que se asocian a menudo a un caso de hipocondría suelen ser trastornos de ansiedad y las fobias, o la depresión.

Fuente: psicologiaymente.