

Hipocondría y nosofobia: dos manifestaciones del miedo a la enfermedad



¿Tienes un gran miedo a contraer una enfermedad? ¿Sueles malinterpretar y exagerar las señales de tu cuerpo? Entonces, te interesará conocer la hipocondría y la nosofobia, dos trastornos similares pero diferentes.

¿Alguna vez has notado un pequeño bulto en tu piel y has estado casi seguro de que era un tumor? ¿Has sentido una leve punzada en el pecho y te has preparado para un infarto? Este tipo de interpretaciones son el día a día de muchas personas que viven preocupadas y angustiadas por la enfermedad, pero no son la única manifestación de este temor. Por esto, hoy queremos hablarte de las diferencias entre hipocondría y nosofobia.

La hipocondría es bastante conocida; de hecho, el término, a pesar de ser técnico, forma parte del lenguaje coloquial. Sabemos que se refiere a la creencia (prácticamente a la convicción) de que padecemos una enfermedad no diagnosticada.

Sin embargo, en otras ocasiones este miedo a la enfermedad se manifiesta de forma anticipatoria: tememos desarrollar en el futuro algún padecimiento, y esto nos causa un gran malestar. ¿Quieres saber más al respecto? Entonces, te invitamos a seguir leyendo.

Hipocondría: el miedo a estar enfermo

En la última versión del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5) el término “hipocondría” ha desaparecido para quedar englobado en la categoría de “ansiedad por enfermedad”. La hipocondría designa **la firme creencia o la convicción a la que llega una persona de padecer una grave enfermedad, generalmente a raíz de algún leve síntoma**. Se trata, por tanto, de una interpretación errónea y exagerada de esa señal física del cuerpo.

Existen diversos comportamientos muy característicos entre quienes padecen hipocondría:

- **Su atención se focaliza en la parte del cuerpo que cree afectada.** Es común que la mire o la palpe de forma repetitiva para confirmar su hipótesis o detectar algún cambio.
- La persona **pasa una gran cantidad de tiempo buscando información** en internet, en revistas o en libros acerca de la enfermedad que cree tener, sus síntomas y sus pruebas diagnósticas.
- Suele preguntar constantemente a familiares y amigos con el fin de asegurarse de que está sana. Sin embargo, cuando estos tratan de tranquilizarla y racionalizar sus

síntomas, únicamente logran que se sienta aislada, incomprendida y más preocupada.

- **Es común que se produzca un peregrinaje de médico en médico en busca de un diagnóstico.** Y es que, a corto plazo, la confirmación por parte de un profesional de que el individuo está sano puede tranquilizar. Sin embargo, en poco tiempo resurgirán las dudas; se pensará que el médico está equivocado, que las pruebas realizadas no eran las adecuadas o que se realizaron antes de tiempo.
- La creencia de estar enfermo genera un gran sufrimiento y unos niveles de ansiedad que, a su vez, pueden incrementar los síntomas físicos que la persona viene sintiendo y malinterpretando. Además, a medida que la enfermedad avanza suelen verse afectados el rendimiento laboral, la economía y las relaciones sociales.

Nosofobia: un temor anticipatorio

En la nosofobia también existe un miedo a la enfermedad; sin embargo, en este caso se trata de un temor a enfermarse en el futuro. **Esta persona experimenta un miedo intenso, irracional e incontrolable a contraer una enfermedad**, pero su forma de abordar el temor es diferente:

- **Evita acudir al médico, realizarse pruebas o análisis, incluso aunque lo necesite.** Esto con el fin de evitar confirmar que ha enfermado.
- **Procura no hablar sobre síntomas o enfermedades**, no ver películas o series de dicha temática y no acercarse a los hospitales ni pasar tiempo con personas enfermas. Y es que en estas situaciones su ansiedad puede dispararse.
- **Tiene un gran temor a la muerte** propia y a la de sus seres queridos.
- **Existe también un fuerte miedo a envejecer y un rechazo hacia la senectud.** Por lo mismo, las personas con

nosofobia procuran mantenerse jóvenes y aparentarlo.

Principales diferencias entre hipocondría y nosofobia

Como ves, pese a que el miedo a la enfermedad sea central en ambos trastornos, hipocondría y nosofobia presentan diferencias significativas. **La persona hipocondríaca teme estar enferma, quien padece nosofobia teme enfermar a futuro.** En el primer caso, se atiende a los síntomas corporales, se busca información y respuestas; en el segundo, se procura evitar todo lo relacionado con la enfermedad (no se quiere saber nada al respecto).

Por otro lado, es común que las personas hipocondriacas hayan vivido infancias sobreprotegidas o marcadas por la enfermedad, ya sea propia o de seres queridos. Igualmente, es frecuente que hayan tenido que convivir o cuidar a personas enfermas que han fallecido, lo que les hace ver a la enfermedad constantemente en su horizonte.

Por su parte, **la nosofobia suele presentarse a partir de los 40 años,** precisamente relacionada con ese miedo a envejecer, al declive y a la muerte. Sin embargo, se ha disparado a raíz de la pandemia derivada del covid-19.

En cualquier caso, y más allá de las diferencias entre hipocondría y nosofobia, se trata de dos trastornos que causan un gran sufrimiento y para los que conviene buscar tratamiento. En ambas situaciones, **la terapia cognitivo-conductual es la más recomendada.** Mediante técnicas de relajación, exposición y reestructuración de creencias puede lograrse aliviar la ansiedad, ajustar las percepciones y reducir el impacto de este miedo a la enfermedad.

Fuente: lamenteesmaravillosa.