

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA HIPOCONDRÍA

La intervención psicológica en el trastorno hipocondriaco, se basa en los siguientes pilares:

1. informar al paciente sobre la naturaleza de sus síntomas y que aunque considera real que está enfermo, esto no está sucediendo. Se utilizan técnicas similares a las utilizadas en el tratamiento de las fobias a la muerte y fobia a la enfermedad.
2. prevenir las conductas de evitación y escape, enseñar al paciente habilidades que le ayuden a manejar los síntomas somáticos y la utilización de estrategias cognitivas para abordar los pensamientos inadecuados que le llevan a interpretar los síntomas físicos como señales una enfermedad real.

El paciente debe saber cómo está en un estado permanente de "chequeo físico" en busca de síntomas de una enfermedad, como si hicieran un escaneo de todo su cuerpo encontrando evidencias de una sintomatología. Esta atención selectiva a posibles enfermedades, hace que se sugestione y magnifique las sensaciones. El paciente debe comprender la diferencia entre la preocupación normal por la salud y la patológica, que es de tipo obsesivo y ansioso.

Es necesario informar a los familiares de que el paciente hipocondriaco busca constantemente ser tranquilizado respecto a sus síntomas físicos. Esto les proporciona un alivio momentáneo de la ansiedad, pero a la larga termina siendo un hábito de tipo compulsivo, por lo que es necesario la prevención de respuesta: los familiares no deben atender las preguntas sobre los síntomas del paciente: si están pálidos, si observan un bultito, si no han notado que tosen más...

Lo mismo cabe decir respecto a las exploraciones médicas que el paciente suele solicitar con frecuencia. Es importante que el paciente no repita pruebas médicas efectuadas recientemente o innecesarias. Se debe prevenir su realización y pedir al paciente que se enfrente a su "ansiedad ante la duda" que tras un incremento inicial irá extinguiéndose. Habitualmente el médico de cabecera detecta rápidamente los síntomas de hipocondria, simplemente analizando el historial médico del paciente.

Otro problema cada día más frecuente es la búsqueda por parte del paciente de información en internet. Obviamente, siempre encuentran un cuadro médico similar a los síntomas que cree tener, y además empieza a desarrollar aquellos otros que completan el cuadro (sugestión)



Un aspecto importante de la evaluación y tratamiento es el autorregistro. Partiendo de que, por sí mismo, tiene un efecto regulador sobre la conducta, la auto-observación de las conductas problema tiene un gran valor en todo el proceso terapéutico por varias razones: nos ayuda al establecimiento de una línea base de las conductas, pensamientos y síntomas somáticos, muy interesante para la comprobación de los cambios producidos por las estrategias terapéuticas, ayuda al paciente a establecer claramente las conductas clave que conforman el problema hipocondriaco, así como los antecedentes y consecuentes, lo que suele cambiar sus expectativas con respecto al propio funcionamiento del trastorno y sus posibilidades para influir en él.

El proceso de auto-observación hace que los pacientes entiendan el problema en términos de frecuencia e intensidad, lo que es de gran utilidad cuando debe poner en marcha las habilidades de afrontamiento que el terapeuta le enseñará. El registro facilita la evaluación de los cambios conductuales a través del tiempo. A este respecto es importante reseñar cómo en las semanas de tratamiento, cuando los pacientes obtienen reducciones significativas en las frecuencias e intensidades de sus conductas problema, suelen tener dificultades para percibir dichos cambios ya que se han producido de forma paulatina y no lineal.