CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SÍNTOMAS SOMÁTICOS

Trastorno de ansiedad por enfermedad (hipocondría)

Preocupación persistente por tener o desarrollar una enfermedad grave, con síntomas leves o inexistentes, y comprobaciones o evitación del médico.

SEÑALES FRECUENTES

- Miedo a estar gravemente enfermo
- Revisar el cuerpo o buscar en internet
- Las pruebas tranquilizan poco tiempo

PAUTAS PARA TI

1. Limita las comprobaciones y la búsqueda de información
2. Aprende a tolerar la incertidumbre
3. La terapia cognitivo-conductual es muy eficaz

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Evita dar tranquilidad una y otra vez: no ayuda a largo plazo
2. Propón planes que le distraigan

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si la preocupación ocupa gran parte del día
2. Si evitas pruebas médicas necesarias

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me preocupa tener una enfermedad grave
☐ Reviso mi cuerpo en busca de señales
☐ Busco síntomas en internet
☐ Las pruebas normales me tranquilizan poco tiempo
☐ Pido a otros que me tranquilicen
☐ Evito médicos o pruebas por miedo
☐ Las noticias de enfermedades me afectan mucho
☐ Llevo meses con esta preocupación

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-ansiedad-por-enfermedad-hipocondria
- Artículo completo: Ansiedad por la salud: clinicavivaldi.com/trastorno-ansiedad-por-la-salud
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112