CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SÍNTOMAS SOMÁTICOS

Trastorno de síntomas somáticos

Síntomas físicos que generan una preocupación excesiva, mucho tiempo dedicado a ellos y gran malestar. Los síntomas son reales; lo que se trata es la forma de vivirlos.

SEÑALES FRECUENTES

- Preocupación constante por síntomas
- Consultas médicas repetidas
- Mucho tiempo pendiente del cuerpo

PAUTAS PARA TI

1. Pacta revisiones médicas regulares, no a demanda
2. Reduce la búsqueda de información en internet
3. Retoma actividades aunque haya síntomas

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No minimices los síntomas: son reales
2. Anima a retomar actividades aunque haya molestias

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si aparecen síntomas nuevos, consulta al médico
2. Si la preocupación te impide hacer vida normal

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo síntomas físicos que me preocupan mucho
☐ Pienso a menudo en lo grave que podría ser
☐ Paso mucho tiempo pendiente de mi cuerpo
☐ Voy al médico más de lo que me recomiendan
☐ Las pruebas normales me tranquilizan poco
☐ He dejado actividades por los síntomas
☐ Busco información médica en internet
☐ Esta preocupación me ocupa gran parte del día

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-sintomas-somaticos
- Artículo completo: Síntomas somáticos: clinicavivaldi.com/trastorno-sintomas-somaticos
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112