



Miedo a la enfermedad

La hipocondría afecta a miles de personas, aunque sólo el 6% de estos enfermos visita al médico. En la literatura médica clásica se dice que la hipocondría es al hombre lo que la histeria a la mujer.

¿Qué es la hipocondría?
Es la preocupación excesiva o miedo a padecer o la convicción de tener cualquier síntoma que pueda anunciar una enfermedad grave. Podemos decir que es un síntoma que forma parte de un cuadro de neurosis obsesiva o neurosis de angustia. El hipocondríaco se siente enfermo e insiste en ello y aunque el médico diga que no está físicamente enfermo, sí padece una enfermedad emocional.

Causas que pueden desarrollar hipocondría

Es difícil determinar porque mecanismo se dispara la hipocondría, pero la sobreprotección excesiva, la educación basada en el miedo, el padecimiento de alguna enfermedad grave durante la infancia, la muerte de alguna persona cercana o la convivencia con un familiar con una enfermedad terminal, son algunas de las causas que pueden producir el desarrollo de la hipocondría. La inseguridad asociada al hipocondríaco puede estar relacionada con una falta de afecto por parte de los padres, que con la excesiva preocupación intentan compensar las carencias afectivas. Hay familias que sólo hablan de enfermedades, y viven con muchísima angustia cualquier signo de enfermedad en alguno de ellos. El bombardeo informático sobre temas de salud. Y también, esta enfermedad puede ser producto de un fuerte sentimiento de culpa. Lo que más miedo les causa al hipocondríaco son las patologías como ciertos tipos de cánceres, el Sida o las enfermedades del corazón.

¿Cómo es un hipocondríaco?

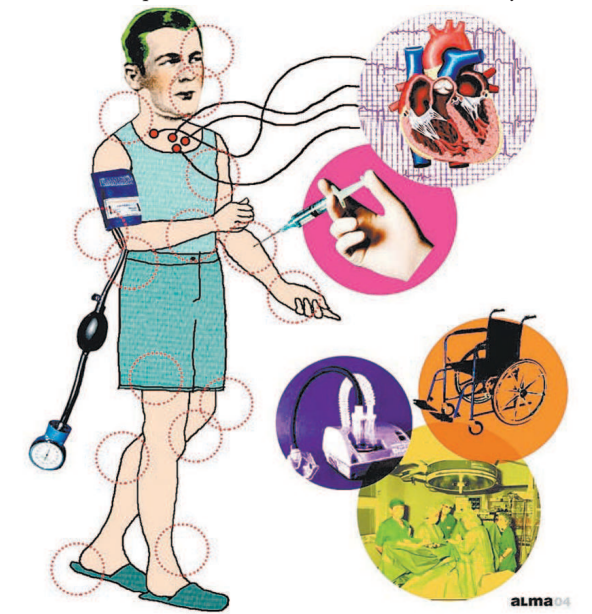
Es una persona con una preocupación excesiva por su salud que consulta de manera continuada a médicos. Esta preocupación crea malestar que interfiere en el desarrollo de su vida cotidiana. El hipocondríaco se siente muy incomprendido, nadie es capaz de detectar su enfermedad. Sufre mucho, se cree enfermo y tiene sen-

saciones reales que se lo indican y decirle que «todo es psicológico», que es casi como decirle que no tiene nada. Y eso no es verdad, lo que siente el hipocondríaco es totalmente real, como las enfermedades psicosomáticas que son reales, aunque los procesos que las desencadenan sean psicológicos.

Como dice Chumy Chúmez en *Cartas de un hipocondríaco a su médico de cabecera*: El hipocondríaco no miente, no disimula, sólo padece la enfermedad de creerse enfermo. Es alguien que le tiene pánico a la muerte. Tiene baja autoestima y tiende a agrandar los aspectos negativos y a centrarse en sí mismo. Estará pendiente de sus ruidos corporales, leerá artículos y reportajes sobre medicina. Y cuando el hipocondríaco tiene una enfermedad, generalmente, la hipocondría cede. Son enfermos muy obedientes, no se saltan ni una pastilla, ni toman nada por iniciativa propia. Su mejor entretenimiento, es hacer todo lo posible para conseguir entrar en las estadísticas de las patologías más extrañas.

¿Cómo se trata?

La única manera de ayudar a un hipocondríaco, que como a todo enfermo sufre, es con comprensión y creyéndole que cuando algo le duele, es así, y nuestro deber como médicos es intentar ayudar aliviar ese dolor. Son útiles las terapias cognitivo conductuales, la limitación del tiempo para preocuparse, etc. Los psicofármacos pueden ser útiles al principio del tratamiento. Es un problema crónico y el objetivo no es que deje de ser hipocondríaco, sino mejorar su ansiedad y que conviva con su problema.



ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Combinado de Psicoterapia y Homeopatía

La Psicoterapia es uno de los mejores tratamientos para ayudar a las personas hipocondríacas a aliviar la ansiedad que sus miedos le producen. Estos tratamientos psicoterapéuticos podrán complementarse con las Flores de Bach. Y la Ho-

meopatía proporciona remedios específicos para los miedos como: cuando la persona tiene sensación de muerte inminente (Aconitum), o del miedo a morir de noche estando solo, o a comer algo envenenado (Arsenicum Album), o la sensa-

ción de que su cuerpo es tan frágil que puede romperse, o que algo se mueve dentro de su vientre y no está embarazada (Thuya), a las enfermedades contagiosas (Calcárea Carbónica) o la cancerofobia de Psorium, etc, etc.

CURIOSIDADES

Adelgazar con medicina ayurvedica

La Medicina Ayurvédica se practica en Oriente desde el Tíbet a Siberia y significa «ciencia de la vida». Tiene en cuenta cuerpo, mente y espíritu, y se esfuerza de restablecer la armonía natural del individuo pero entendiendo y diagnosticando previamente la enfermedad o el desequilibrio corporal. Según la Medicina Ayurvédica, para adelgazar y alcanzar el peso ideal, la alimentación tiene que ser en acuerdo con la constitución individual. Y junto a la disminución del peso, es importante alcanzar también la salud psicofísica para encontrar el equilibrio.

Qué es un «spa» urbano?

En el siglo XVI, la ciudad belga de SPA era mundialmente conocida por las propiedades terapéuticas de sus aguas termominerales. Como consecuencia de su fama, al transcurrir el tiempo, otros centros termales comenzaron a llamarse SPA por extensión del nombre de aquella ciudad. Spa quiere decir («Salute per aqua»), y es la versión actualizada de los antiguos baños romanos o árabes. Los spas urbanos utilizan terapias anti-stress, duchas, termas, saunas, baños de algas, aromaterapia, masajes, etc. En general, estos establecimientos pretenden un mejoramiento físico y psíquico. Es recomendable para combatir el estrés, los dolores musculares o problemas circulatorios, entre otros.

La salud en las manos

La Dermatoglifia Médica es el estudio de las eminencias superficiales de la piel de las manos y los pies, con objeto de análisis genéticos y de identificación. Investigadores de la University of Manchester Institute of Science and Technology, tienen razones para pensar que la Dermatoglifia permite diagnosticar algunas enfermedades simplemente por la observación de la palma de la mano.

PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE ARROZ

INGREDIENTES

Arroz integral cocido
-Pimientos de piquillo enteros
-Zanahoria troceada
-Cebolla
-Ajo
-Alga Nori
-Aceite de oliva
-Tofu troceado
-Tamari

PREPARACIÓN

1. Se cuece el arroz y se reserva
2. Se trocea el ajo, la cebolla y la zanahoria y se rehogan en un poco de aceite
3. Añadimos el tofu y el alga Nori
4. Se añade el arroz y el tamari
5. Rellenamos los pimientos y ponemos en una bandeja en el horno unos 15 minutos

PROPIEDADES

El pimiento es originario de América del Sur, pero la variedad «Pimiento de Piquillo de Lodosa» es una variedad autóctona de ciertas zonas del sur de Navarra. Se recolecta a finales de septiembre hasta noviembre. Su textura es carnosa y delicada. Delgados y suaves al paladar, y un intenso sabor algo dulzón. Son ricos en minerales como el potasio, magnesio, calcio, fósforo y fibra. Posee un 93% de agua, y sólo aporta 19 calorías.