



▶ 1 Marzo, 2016



DE CONSULTA EN CONSULTA.
 La personalitat hipocondríaca es defineix pel desig constant de petició de proves mèdiques.

L'obsessió malaltissa de les persones hipocondríiques

La coneguda popularment com a hipocondria és, en termes psiquiàtrics, el trastorn de símptomes somàtics, una ansietat extrema davant la possibilitat d'estar malalt, que interfereix en la vida diària. Altres alteracions porten també a aquest estat

Carme
ESCALES

Si la salut «és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties», tal com la defineix l'Organització Mundial de la Salut (OMS) en el primer principi de la seva Constitució, firmada el 1946, ¿hi ha algú que estigui sa a la sala?

La subjectivitat d'aquest «complet benestar» i la vulnerabilitat dels aspectes físics, mentals i socials fan que en la vida lluitin i conviuen, al uníson, salut i malaltia. Però quan la subjectivitat situa l'individu, mentalment, en una constant sensació d'estar malalt sense estar-ho, parlem d'hipocondria.

És el terme utilitzat popularment per referir-se a certa sensació infundada, sense base real de la malaltia, i que el diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans defineix com a «neurosi caracteritzada per una preocupació excessiva per la salut pròpia, acompanyada sovint de malenconia». Però la comunitat psiquiàtrica es refereix avui a la hipocondria com a trastorn de símptomes somàtics.

«És la creença en estat pur que es té una malaltia de tipus orgànic, sense que hi hagi pel mig una malaltia de la psique», puntualitza el doctor Enric Àlvarez, director del Servei de Psiquiatria de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, i professor titular de Psiquiatria de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). «La hipocondria es caracteritza pel desig persistent de passar proves

«El trastorn de símptomes somàtics es caracteritza pel desig persistent de fer proves mèdiques per descartar la malaltia»

mèdiques per descartar la suposada malaltia. Però, una vegada superades, confirmant l'absència patològica, apareix un altre motiu per convèncer-se d'una nova afectació», explica el psiquiatre de l'Hospital de Sant Pau.

EL PUNT D'INFLEXIÓ // Estar alerta davant símptomes que puguin afectar-nos, com a actitud preventiva davant una malaltia o el seu empitjorament, i fins i tot el mateix temor a posar-nos malalts, formen part de la normalitat, sempre que l'alerta, la prevenció o certa por no interfereixin en les activitats de la vida diària: la relació amb els altres, el treball i la consecució d'objectius que cadascú es fixi. Aquest és el punt d'inflexió que transforma en patologia la sensació d'estar malalt. «Quan aquesta sensació

crea un gran *discomfort* en la vida diària o interfereix en les nostres accions de la vida quotidiana, llavors parlem de trastorn de símptomes somàtics», exposa el psiquiatre Enric Àlvarez.

Consultar el metge de família és el primer que s'ha de fer davant el temor a patir una malaltia. Una vegada s'hagi descartat la patologia referida, si el pacient és reincident, se'l deriva als serveis d'atenció a la salut mental, on els professionals s'ocuparan de treballar l'ansietat del pacient per la seva por a posar-se malalt.

Però el trastorn de símptomes somàtics no és l'única via d'accés a la malaltia fantasma. El deliri, el trastorn obsessiu compulsiu (TOC); la somatització pròpiament dita; el trastorn de conversió (conegut antigament com la histèria); el trastorn



factici i un cert grau d'ortorèxia també poden derivar en una sensació d'estar malalts sense estar-ho en realitat.

De tots aquests altres camins cap al convenciment de viure en la malaltia, la somatització és el més freqüent. «Es pot dir que el 25% de les consultes que arriben a l'assistència primària són de pacients somatitzadors, cosa que equivaldria a un 12 o 13% de la població general, aproximadament», declara el psiquiatre i psicòleg del Servei de Psiquiatria i Psicologia de l'Hospital Universitari Dexeus (Psicodex), Josep Maria Farré.

«Moltes persones somatitzem. El 40% de nosaltres, quan passem una etapa viscuda amb molts nervis, canalitzem l'ansietat amb un dolor físic. Uns posen

«El 40% de les persones, quan passen una etapa viscuda amb molts nervis, canalitzen l'ansietat amb dolors físics»

els nervis a l'estómac, altres senten mal de cap, però així que la situació que ha provocat els nervis canvia o desapareix, també desapareixen els símptomes físics sorgits», argumenta el doctor Farré.

«Però en el cas d'aquest 13% de la població general que somatitza, aquestes persones ho fan contínuament, tant si estan nervioses com si no. Semblaria que la somatització és la manera que tenen d'expressar les emocions. Hi pot haver certa vulnerabilitat genètica en aquests pacients, o potser van ser sobreprotegits en excés durant la infància. Són preguntes que encara ens fem els especialistes sobre la somatització continuada», afegeix Farré, que és especialista supervisor europeu en teràpia cognitiva conductual per la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament (SCRITC). «Aquestes persones poden acusar mal d'esquena, marejos i malestar gastrointestinal encara que no es trobi cap alteració orgànica que ho pugui provocar», diu. «Segueixen un pelegrinatge per les consultes mèdiques, en general amb una actitud hostil davant els facultatius, perquè ells segueixen sentint el seu dolor de manera real, i troben refugi en els medicaments que pal·lien aquest dolor».

Les tècniques de meditació que mantenen activa la ment en la percepció del propi cos, sense permetre que els senyals de perill siguin percebuts, ajuden a fer desaparèixer aquest fantasma de les malalties que no existeixen. ≡

EL 'MINDFULNESS', UN ALLIBERAMENT

Entre les múltiples tècniques d'aprenentatge del maneig de l'estrès i el camí a la relaxació, regna el *mindfulness*. És el terme anglosaxó que indica consciència plena, la pràctica desenvolupada des de temps remots en la meditació oriental i que consisteix a concentrar el pensament en les sensacions del cos en el moment present. El que l'escriptor alemany Eckhart Tolle va descriure al seu dia a *El poder de l'ara* (Viena Edicions), on argumentava que en l'aquí i l'ara no hi ha lloc per al patiment. La pràctica del tai-xi, ioga o pilates persegueix el mateix objectiu. Són mètodes molt útils i convenients per rebaixar l'ansietat, magnífics complements d'un altre tipus de consciència que la nostra salut també requereix. Tal com assenyalava la Dra. Ruiz Ripoll, especialista en psiquiatria de l'Hospital del Mar, «una part del nostre equilibri mental consisteix a mantenir una distància adequada entre la consciència de finitud i la possibilitat de viure un temps indefinit. El nostre temps de vida és indefinit i, per tant, la nostra vida està envoltada d'incertesa».