



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre: Rosario Yuriana Ortíz Ramos.

Asesora: L.E.E Vicente Albores Ariadne Danahe

Materia: Psicología y salud.

Fecha: 2 de noviembre del 2024

# INFOGRAFIA

## HIPOCONDRIA Y SUS GENERALIDADES



### ¿QUE ES?

ES UN TRASTORNO DE ANSIEDAD QUE SE CARACTERIZA POR UN MIEDO EXCESIVO E IRRACIONAL A DESARROLLAR O PADECER UNA ENFERMEDAD GRAVE.

### Síntomas

- Preocupación exagerada por la salud.
- Examinar el cuerpo de forma compulsiva buscando síntomas de enfermedad.
- Relacionar síntomas físicos tales como latido cardíaco, sudor, pequeñas heridas, tos o sensaciones físicas vagas o graves.
- Nerviosismo y ansiedad.
- Cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Pensamientos negativos.
- Temor a morir.

### ¿PORQUE SE PRODUCE?

- PREOCUPACIÓN POR EL MIEDO A PADECER O CONTRAER UNA ENFERMEDAD GRAVE.
- PERSISTENCIA DE LA PREOCUPACIÓN A PESAR DEL ASESORAMIENTO MÉDICO.
- ESTA CREENCIA NO SE REVISTE DE CARACTERÍSTICAS ALUCINATORIAS NI SE LIMITA SOLAMENTE A UNA PREOCUPACIÓN POR EL ASPECTO FÍSICO.
- LA PREOCUPACIÓN CAUSA ESTRÉS Y DIFICULTADES PARA RELACIONARSE A NIVEL SOCIAL Y LABORAL.
- LA DURACIÓN DE LOS SÍNTOMAS ES SUPERIOR A SEIS MESES.

### FACTORES DE RIESGO

- ANTECEDENTES FAMILIARES DE HIPOCONDRIA
- EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS PASADAS
- ALTOS NIVELES DE ESTRÉS
- PROBLEMAS DE SALUD NO RESUELTOS



### ¿COMO RECONOCER UNO?



### TRATAMIENTO

1. TERAPIA FARMACOLÓGICA: SE UTILIZAN FÁRMACOS ANTIDEPRESIVOS (SERTRALINA, PAROXETINA Y FLUOXETINA FUNDAMENTALMENTE), PARA COMBATIR TANTO LA RUMIACIÓN OBSESIVA COMO LOS POSIBLES TRASTORNOS DEPRESIVOS.
2. TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL: SON ESENCIALES LAS ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD, LAS TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN Y PREVENCIÓN DE RESPUESTA, LAS HABILIDADES DE CONTROL DE PENSAMIENTOS Y CREENCIAS SOBRE LA ENFERMEDAD ASÍ COMO SU COMPRENSIÓN POR PARTE DEL PACIENTE Y LA FAMILIA.



### PREVENCIÓN Y MANEJO

LA PREVENCIÓN Y EL MANEJO DE LA HIPOCONDRIA SON FUNDAMENTALES PARA ABORDAR ESTE TRASTORNO. A CONTINUACIÓN, SE DETALLAN LOS FACTORES DE RIESGO Y LAS ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA HIPOCONDRIA, CENTRÁNDOSE EN LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL Y EL ABORDAJE DE LA ANSIEDAD.

### ESTRETEGIAS PARA LA PREVENCION

#### IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

PARA PREVENIR LA HIPOCONDRIA, ES CRUCIAL CUIDAR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. ESTO IMPLICA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO, MANTENER RELACIÓN CON PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL, Y BUSCAR UN EQUILIBRIO EMOCIONAL EN LA VIDA DIARIA.

#### ABORDAJE DE LA ANSIEDAD

EL MANEJO DE LA ANSIEDAD ES CLAVE EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPOCONDRIA. SE RECOMIENDA APRENDER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, COMO LA MEDITACIÓN O LA RESPIRACIÓN PROFUNDA, Y LLEVAR A CABO ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LA CALMA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL.



# BIBLIOGRAFIA

<https://www.salud.mapfre.es/enfermedades/psiquiatricas/hipocondria/>

<https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/939/ESP/-cual-es-tratamiento-recomendado-.htm>

<https://luismiguelreal.blog/2024/03/08/tratamiento-hipocondria/>