

Abordaje enfermero en personas con ansiedad por enfermedad

AUTORES

Alba Pedrosa García
Mónica Hernández Carabias
ENFERMERAS SALUD MENTAL SALAMANCA

1. INTRODUCCIÓN

El trastorno de ansiedad por enfermedad, anteriormente llamado hipocondría o hipocondriasis, se define como miedo exagerado a alteraciones físicas de la persona, con pensamientos intrusivos y rumiaciones sobre la posibilidad de padecer una enfermedad grave, a pesar de no existir hallazgos médicos que lo justifiquen. Esto provoca un malestar significativo para el individuo (1).

Entre las características para su diagnóstico se puede encontrar, preocupación por tener o adquirir un trastorno grave, el paciente tiene pocos o ningún síntoma, se encuentra en situación de alerta, comprueba repetidamente su estado de salud o evita citas médicas, se preocupa por la enfermedad más de 6 meses y los síntomas no se atribuyen a depresión u otro trastorno psiquiátrico (2).

Dentro de la psicopatología de ansiedad por enfermedad se puede encontrar: ideas delirantes primarias, ideas delirantes secundarias, idea sobrevalorada, rumiación obsesiva y rumiación ansiosa o depresiva (3)

3. METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica donde se han utilizado descriptores DeCs como: “Hypochondriasis”, “education”, “Anxiety”, “Psychopharmacology”, “Psychotherapy” y “Mental Disorders”. Estos se han unido mediante operadores booleanos AND y OR en bases de datos como Pubmed.

5. CONCLUSIONES

La ansiedad por enfermedad es un trastorno frecuente que requiere un abordaje profesional multidisciplinar en el que se ha de combinar psicofarmacología, psicoterapia y una relación profesional-paciente basada en la empatía y evidencia. La enfermería tiene un rol clave de acompañamiento y educación en el paciente, mejorando así su calidad de vida y disminuyendo el autoestigma asociado.

6. BIBLIOGRAFÍA

- 1.Dimsdale JE. Trastorno de ansiedad por enfermedad [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. Rahway (NJ): MSD manuals; 2022. [citado 15 feb 2026]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-s%C3%ADntomas-som%C3%A1ticos-y-relacionados/trastorno-de-ansiedad-por-enfermedad>
- 2.American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR. 5th ed, text rev. Washington (DC): American Psychiatric Association Publishing; 2022. p. 357-360.
- 3.Giraldo Vásquez D. Ansiedad por enfermedad [Internet]. Medellín: Universidad de Antioquia, Facultad de Medicina; 2024 [citado 16 feb 2026]. 9 p. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10495/48888>
- 4.Soriano Guilabert ME. Estudio de caso único en paciente con ansiedad por la salud o hipocondría [Internet]. Elche: Universidad Miguel Hernández de Elche, departamento de Psicología de la Salud; 2023. [Citado 17 feb 2026]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11000/31935>
- 5.Prithviraj M, Mohanraj PS, Patel TK, Das A. Role of Selective Serotonin Reuptake Inhibitors in the Treatment of Hypochondriasis: A Systematic Review. Cureus [Internet]. 2023 Sep 15;15(9): e45286. [Citado 17 feb 2026] Disponible en: <https://doi.org/10.7759/cureus.45286>
- 6.Fernández Moreno A. El papel de los psicólogos clínicos en la primaria, de los enfermeros y los farmacéuticos en el manejo de la ansiedad. Práctica Aten Primaria [Internet]. 2024;6(2):100191. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appr.2024.100191>

2. OBJETIVOS

- **Abordaje enfermero en personas con ansiedad por enfermedad.**
- **Identificar intervenciones basadas en la evidencia para mejorar el acompañamiento y la gestión de la ansiedad**
- **Promover un abordaje empático y libre de estigmas entre profesionales sanitarios.**

4. DESARROLLO

Se ha comprobado que la intervención más adecuada en este tipo de patologías es la terapia cognitivo conductual. Se enseñará al paciente a cuestionar los síntomas que experimenta, identificándolos y realizando una reestructuración cognitiva de los mismos. Por otro lado, es importante realizar **psicoeducación** y **sesiones de relajación** ya que las personas con ansiedad por enfermedad experimentan elevados niveles de estrés y dificultad para manejarlo (4).

La psicoterapia se enfoca en interpretar los síntomas corporales, identificar las conductas desadaptativas y los patrones cognitivos, generar modelos explicativos y reducir la angustia psicológica. (3)

A nivel de psicofármacos, son los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (**ISRS**) los utilizados como primera línea para los trastornos de ansiedad, y se ha demostrado que tienen un efecto beneficioso en la mejora de síntomas hipocondriacos. Por otro lado, se observó una respuesta mejor en la combinación de fluoxetina con **terapia cognitivo conductual** (5).

A nivel de enfermería es necesario realizar un plan individualizado estableciendo los problemas prioritarios y diagnósticos enfermeros **NANDA** relacionados con la ansiedad. A estas necesidades se les relaciona unos objetivos **NOC** y una serie de intervenciones **NIC** y actividades. Algunas intervenciones enfermeras serían (6):

- **Tratar de comprender la perspectiva del paciente**
- **Uso de técnicas de relajación**
- **Aportar sensación de seguridad**
- **Escucha activa**
- **Higiene del sueño**
- **Evaluar estado de ánimo**
- **Comprobar autocuidado**

