



## El terror al diagnóstico

NUNCA SE DEBE FRENAR LA CONSULTA AL ESPECIALISTA CUANDO LOS SÍNTOMAS QUE PERCIBIMOS EXIGEN UNA REVISIÓN

Una de las características que mejor define nuestra época es la sensibilización del ciudadano con los temas que afectan a su salud: la alimentación equilibrada y saludable, la contaminación, el consumo de productos nocivos como el tabaco o el alcohol, la necesidad de hacer ejercicio físico...

Esta preocupación social por los hábitos de vida saludables ha venido generada, entre otros, por tres elementos, complejos todos ellos: uno, el acceso generalizado a una mejor calidad de vida, el aumento de la esperanza de vida media y un *modus vivendi* confortable y seguro que nos convierte en personas más conservadoras y prevenidas. Dos, las campañas educativas de las autoridades sanitarias; y tres, la labor divulgadora de los medios de comunicación. Centrándonos en este último aspecto, es sencillo comprobar que tanto en diarios como revistas, radios e Internet (de TV no puede decirse lo mismo, salvo excepciones) las informaciones relacionadas con la salud alcanzan un gran protagonismo; y no sólo en el formato de noticias de actualidad o en secciones específicas, sino también con el rango de informaciones de gran relevancia.

Así como nuestros padres sólo se preocupaban de su salud cuando sobreviniera la enfermedad, hoy muchos adoptamos una postura preventiva, cuidando no sólo nuestro aspecto externo sino también la alimentación y el bienestar emocional. Otra manifestación de este fenómeno social es la atención minuciosa con que muchos ciudadanos siguen los síntomas que, ajenos a la normalidad, produce su organismo y pueden tener significación médica. Hoy vemos esta implicación del ciudadano en el cuidado de su salud como algo natural y positivo, porque ayuda a que adoptemos hábitos de vida más saludables y porque la detección temprana de las patologías ayuda casi siempre a controlar y reducir su impacto en la salud del paciente.

### **El peligro de caer en la obsesión y el temor**

Pero no todo es positivo. Aunque la mayoría de quienes muestran interés ante las informaciones relacionadas

con la salud hacen una lectura correcta de estos conocimientos en la medida que les ayuda a adoptar estilos de vida saludables, algunas personas se acaban obsesionando con las enfermedades y traducen cualquier síntoma en tal o cual patología; y otras viven atemorizados ante la posibilidad de sufrir una enfermedad grave y permanecen (excesivamente) atentos a cualquier síntoma.

Aunque podamos atribuir esta actitud al hedonismo imperante, a la búsqueda del cuerpo perfecto impuesto por las modas y a una cultura, la nuestra, que prefiere vivir de espaldas a la muerte, lo cierto es que el exceso de información sobre temas sanitarios conduce a algunos individuos a vivir en permanente estado de preocupación y a un síndrome de culpa cuya principal repercusión es, paradójicamente, un empeoramiento en su calidad de vida.

Si bien la mayoría de la población está capacitada para absorber e interiorizar positivamente todo este caudal de información sanitaria, siempre quedarán personas para las que el cuidado de la salud llega a convertirse en una obsesión. No hablamos de la hipocondría (enfermedad psicológica crónica), sino de un temor sobredimensionado pero no del todo infundado, ya que está relacionado con la aparición de síntomas atribuibles a enfermedades graves.

### ¿Es mejor, entonces, no estar tan informado?

Uno de los efectos más perniciosos de esta sobreabundancia de información de temas sanitarios es que el ciudadano se convierta en poco menos que su propio médico. Como lo sabe casi todo, articula su propio despliegue de soluciones, lo que puede significar desde la automedicación hasta las interpretaciones erróneas de los síntomas.

Pero no todo acaba aquí. Veamos un ejemplo elocuente: una persona comprueba (recurriendo a enciclopedias, informaciones de diarios o revistas, o de páginas especializadas en Internet) cómo ciertos síntomas de su organismo pueden asociarse a un cierto tipo de cáncer. Sabe que debe acudir al médico para someterse a una revisión o técnica de diagnóstico. Pero el conoci-

miento de toda esa información específica le ha sumido en un estado de ansiedad y de miedo ante la enfermedad, en una *cancerofobia*, que le impide acudir al médico. Deja pasar el tiempo y pierde un tiempo que podría haber resultado precioso para tratar la enfermedad en caso de que la tuviera.

Una persona que no dispusiera de tanta información, en lugar de hacer mil y una elucubraciones hubiera acudido directamente a la consulta porque no ha “traducido” sus síntomas; se ha limitado a percibirlos y a buscar información donde procede: en su médico. Así, no sólo ha adoptado la decisión adecuada, sino que, además, se ha ahorrado las semanas de incertidumbre y miedo que ha padecido el ciudadano mejor informado. ◀

## ANTE UNA PRUEBA DE DIAGNÓSTICO, LO MEJOR ES SER PRUDENTEMENTE OPTIMISTA

### EL DIAGNÓSTICO ES BUENO SIEMPRE

El síndrome cada vez más extendido del terror al diagnóstico, y en concreto a aquellos relacionados con enfermedades muy graves, es muy pernicioso.

Quienes lo sufren deben intentar superarlo, porque no sólo perjudica su equilibrio psicológico sino que en la medida en que le impide acudir a la revisión, puede causar irreparables perjuicios en su salud. Para superar el miedo a la prueba diagnóstica, pueden servir estas reflexiones y pautas:

- ▣ **Una detección a tiempo ayuda a que la terapia posterior sea más efectiva.**
- ▣ Someterse al diagnóstico **nada tiene que ver con la evolución de la posible enfermedad.** Si la padecemos, está ahí y evoluciona a su propio ritmo.
- ▣ **Si vamos postergando sine die la fecha de la prueba de diagnóstico,**

las posibilidades terapéuticas pueden ir disminuyendo en eficacia, y además no conseguiremos quitarnos de la cabeza el problema, con lo que seremos víctimas de la incertidumbre y el temor.

- ▣ **La mejor ubicación emocional ante una prueba de diagnóstico de este tipo es el optimismo prudente,** porque nos permitirá soportar mejor la incertidumbre durante el tiempo que resta hasta la realización de la prueba: Y porque en el caso de que el resultado sea el menos deseado, estaremos al menos un poco preparados y no nos derrumbaremos como lo haríamos si nos encontráramos de sopetón con una realidad tan dramática.
- ▣ Las revisiones y diagnósticos relacionados con enfermedades muy graves **deparan mayoritariamente resultados**

#### tranquilizadores.

Tengámoslo en cuenta siempre

- ▣ **El miedo y la incertidumbre son pésimos compañeros de viaje.** Nos hacen huraños, tristes y pesimistas. Y acaba afectando a nuestra calidad de vida y a la de quienes nos rodean.
- ▣ Afrontar (con serenidad o sin ella) los momentos difíciles, y asumir con madurez los problemas **nos convierte en personas más fuertes y confiadas en sus posibilidades,** refuerza nuestra autoestima.
- ▣ **El miedo que se experimenta, una vez superado,** (incluso cuando el diagnóstico sea muy favorable) nos reubica en la vida, nos anima a disfrutar más de la tranquilidad y los pequeños placeres cotidianos. Y a concederle trascendencia a lo que realmente la tiene, no a cualquier minucia que antes nos agobiaba.