

## 1 ¿Qué es?

La perspectiva transdiagnóstica se basa en la convergencia de factores psicológicos comunes en distintos diagnósticos, que permite una visión dimensional de grupos diagnósticos y un tratamiento más integrado. (Aldao,2010,2012; Barlow, 2004, 2011; Belloch,2012; Norton,2013; Sandín 2011)

## 2 ¿Para qué sirve?

Entender los factores emocionales en la génesis, mantenimiento y pronóstico de enfermedades como: Patología cardiovascular coronaria, asma bronquial, síndrome de intestino irritable, dolor crónico.

## Método

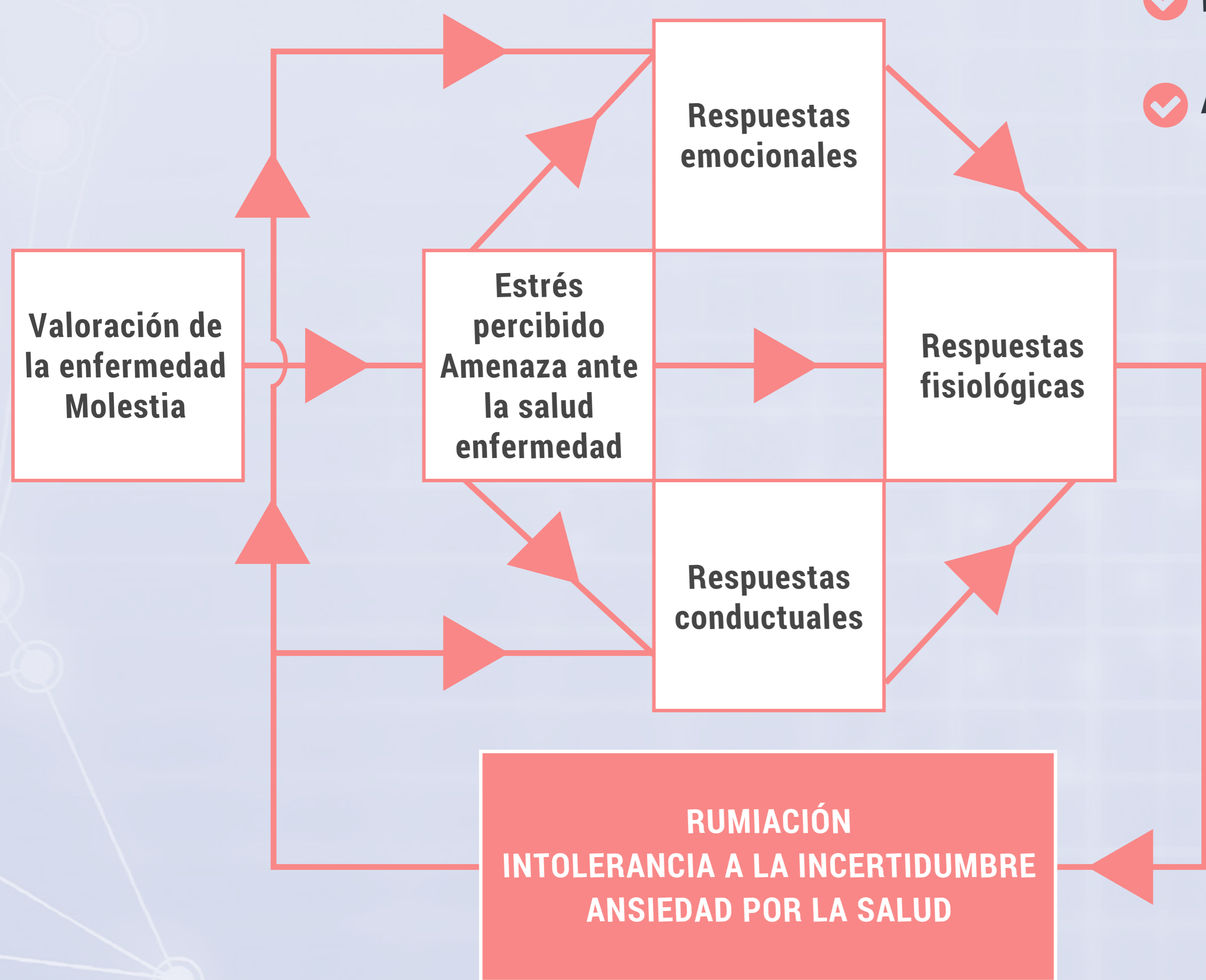
Revisión bibliográfica en Pubmed y PsycInfo.  
Palabras clave: perspectiva transdiagnóstica; ansiedad por la salud; intolerancia a la incertidumbre; rumiación; patología cardiovascular; asma; síndrome de intestino irritable; dolor crónico; migraña; enfermedad; psicósomática.

# PERSPECTIVA TRANSDIAGNÓSTICA

## 4 Resultados

Variables psicológicas subyacentes y comunes a procesos donde aparecen la ansiedad por la enfermedad en pacientes que presentan una patología médica (descritas a continuación), y que participan en su evolución, tratamiento y pronóstico. Destacamos las siguientes, por ser las más estudiadas desde la perspectiva psicósomática:

- ✓ **Rumiación**  
Pensamientos automáticos negativos centrados sobre sí mismo y sus percepciones.
- ✓ **Intolerancia a la incertidumbre**  
Percepción negativa de la ambigüedad o lo incierto.
- ✓ **Ansiedad por la salud**  
Preocupación por padecer una enfermedad ante sensaciones corporales fisiológicas o manifestaciones subclínicas.



### Rumiación

¿Por qué no puedo controlar esto?  
¿Sino lo consigo mi vida será un fracaso?  
¿Por qué reacciono así? ¿Qué va mal en mi?

- ✓
- Explicar al paciente cómo influye.
- Técnicas de relajación, detención del pensamiento y entrenamiento atencional.
- Reevaluación y búsqueda de apoyo
- Valorar asesoramiento psicológico

### Intolerancia a la incertidumbre

Doctor, sé que no puedo ir a urgencias cada vez que me encuentro mal, pero no puedo evitarlo.  
Doctora cada vez que me miro estoy peor  
No puedo soportar esta enfermedad, está pudiendo conmigo.  
Esta enfermedad me está haciendo la vida imposible. ¿Esto irá a más?.

- ✓
- Intente valorar que revisar nuestro cuerpo produce respuestas en él.
- "No todos los tipos de malestar han de gestionarse yendo al médico"
- "Tener síntomas de ansiedad, depresión o irritabilidad, es muy común cuando se padece esta enfermedad"
- "¿Ha dejado de hacer cosas en su vida que antes solía hacer?"

### Ansiedad por la salud

Doctora algo grave me pasa, me duele todo el cuerpo.  
Doctor seguro que tengo riesgo de que me ocurra algo malo.  
Doctor no puedo dejar de pensar en mi salud, no estoy bien, tengo algo malo seguro.

- ✓
- Veamos cuándo es adecuado que acuda a consulta y cuando es saludable para usted tolerar la incertidumbre de los síntomas.
- Atención/distracción a sensaciones corporales.
- Identificar creencias erróneas.

## Conclusiones

Conocer la influencia de las variables psicológicas "rumiación", "intolerancia a la incertidumbre" y "ansiedad por la salud" sobre el pronóstico y seguimiento de pacientes con enfermedades médicas (como la patología cardiovascular, fibromialgia, cáncer o EPOC entre otros) es importante para el clínico, sobre todo para poder intervenir sobre ellas de forma adecuada.

Estos factores psicológicos influyen también en la relación médico-paciente, causando frustración y desencuentro entre ambos.