THE BALANCE

Síntomas psicosomáticos y mente-cuerpo

Tratamiento privado

Una guía para personas y familias

Atención dedicada a un solo cliente a la vez

Mallorca, Zúrich, Londres
Atención residencial individual

Español / Septiembre de 2026

01 / QUÉ SABER ANTES DEL TRATAMIENTO

Qué saber antes del tratamiento

01 Los síntomas físicos son reales aunque las pruebas no ofrezcan una explicación completa, y los procesos médicos, psicológicos y funcionales pueden coexistir.

02 La evaluación integrada revisa señales de alerta, antecedentes médicos, funcionamiento, salud mental, medicación y conductas, evitando conclusiones prematuras y pruebas repetidas sin coordinación.

03 El tratamiento residencial puede considerarse en casos complejos con atención fragmentada, aunque muchas presentaciones mente-cuerpo pueden abordarse mediante atención ambulatoria coordinada.

Un solo cliente

Una residencia privada y un equipo organizados en torno a usted.

Atención coordinada

Las disciplinas clínicas trabajan dentro de un plan individual.

Continuidad

Los siguientes pasos se consideran durante todo el tratamiento.

02 / COMPRENDER SUS NECESIDADES

Comprender sus necesidades

Comprender los síntomas psicosomáticos

El término psicosomático se utiliza de distintas maneras y puede resultar estigmatizante. Según la presentación, los profesionales clínicos pueden considerar el trastorno de síntomas somáticos, el trastorno neurológico funcional, la ansiedad por la enfermedad, los procesos psicofisiológicos o una afección médica afectada por el estrés. No son términos intercambiables.

Cómo pueden presentarse los síntomas psicosomáticos

Las presentaciones varían ampliamente y pueden incluir dolor, fatiga, mareos, síntomas gastrointestinales, síntomas similares a los neurológicos, palpitaciones, sensaciones respiratorias o miedo persistente a la enfermedad.

• Síntomas físicos que siguen siendo angustiosos pese a una evaluación adecuada

• Síntomas que fluctúan con el estrés, la atención, el contexto, la actividad o las relaciones

• Visitas repetidas a urgencias o a especialistas sin un plan compartido coherente

• Miedo intenso a que se haya pasado por alto una enfermedad o búsqueda repetida de tranquilización que solo proporciona un alivio breve

• Evitación, desacondicionamiento físico, comprobaciones, seguimiento de síntomas o una vida cada vez más organizada en torno a los síntomas

• Explicaciones médicas y psicológicas contradictorias, y menor confianza en la atención

• Depresión, ansiedad, trauma, alteraciones del sueño, dolor o consumo de sustancias y medicamentos

• Deterioro funcional real en el trabajo, las relaciones, la movilidad, la alimentación o el autocuidado

No se debe pedir a la persona que demuestre sus síntomas mediante su sufrimiento ni que acepte una explicación psicológica como condición para recibir atención. Un lenguaje respetuoso y la colaboración forman parte del tratamiento.

03 / EVALUACIÓN ANTES DE UNA RECOMENDACIÓN

Evaluación antes de una recomendación

La evaluación revisa el trabajo médico ya realizado, las señales de alerta actuales, el patrón de síntomas, el funcionamiento, las creencias, la conducta, la salud mental, la medicación y las lagunas en la atención. Busca coherencia en lugar de pruebas interminables o conclusiones prematuras.

Inicio, evolución, desencadenantes, variabilidad, gravedad y efectos funcionales de los síntomas

Señales de alerta actuales y si los síntomas nuevos o cambiantes requieren una nueva evaluación médica

Historiales existentes, diagnósticos, investigaciones, opiniones de especialistas y cuestiones sin responder

El modelo explicativo de la persona, sus objetivos, su consentimiento y la continuidad médica de confianza



Seguridad y entorno adecuado

Un nuevo déficit neurológico, síntomas intensos en el pecho o el abdomen, colapso, sangrado significativo, dificultad respiratoria, confusión aguda, intención suicida u otra emergencia requieren una evaluación médica o psiquiátrica local inmediata. Una etiqueta histórica de psicosomático no debe utilizarse para invalidar nueva evidencia. Los médicos independientes conservan la responsabilidad del diagnóstico y tratamiento médicos dentro de su ámbito de competencia.

04 / ATENCIÓN CENTRADA EN USTED

Atención centrada en usted

La atención puede centrarse en el funcionamiento, el manejo de los síntomas, el miedo, la evitación, la regulación, la dosificación de actividades, el movimiento, el sueño, las relaciones y una vía de atención médica más coherente. El tratamiento no debe plantearse como una forma de demostrar que los síntomas son psicológicos.

Confirmar las cuestiones médicas urgentes y no resueltas con los profesionales adecuados Desarrollar una explicación compartida que preserve la incertidumbre cuando sea necesario

Reducir las pruebas repetidas y no coordinadas, manteniendo al mismo tiempo una vía para nuevas señales de alerta Utilizar psicoterapia adecuada para el miedo a la enfermedad, la atención a los síntomas, el trauma, el estado de ánimo o la conducta

Apoyar la recuperación gradual del funcionamiento, el movimiento, el sueño y la actividad diaria cuando esté indicado Revisar la medicación, el tratamiento del dolor y las sustancias con profesionales clínicos cualificados

Ayudar a la familia a responder sin desestimar los síntomas ni ofrecer tranquilización interminable Crear un plan local de continuidad médica y psicológica

Las intervenciones respiratorias, somáticas, complementarias o neurobiológicas pueden apoyar objetivos seleccionados, pero no deben presentarse como una forma de corregir una única causa oculta. La mejoría no demuestra que el síntoma original fuera imaginado.

De la evaluación a un plan compartido

La recomendación explica el entorno propuesto, las prioridades, el equipo y el ritmo, y cómo se revisará el plan con usted.

05 / LA EXPERIENCIA DE ATENCIÓN

La experiencia de atención

Mallorca, Zúrich, Londres comparten el modelo de atención residencial individual de THE BALANCE. Una residencia se reserva para un solo cliente, con chef y gestor personal exclusivos. El tratamiento, las actividades y el programa se adaptan a sus necesidades.



Un lugar privado para hacer una pausa

Espacio personal, coordinación discreta y un ritmo diario adaptado a las necesidades clínicas.

Atención con espacio para recuperarse

Las citas individuales se equilibran con descanso, comidas, movimiento y tiempo para procesar lo vivido.

Apoyo práctico

Un gestor personal de atención ayuda a coordinar los horarios y las necesidades cotidianas.

Imágenes del equipo y de la residencia del manual de admisiones de THE BALANCE. La residencia se confirma individualmente.

Mallorca

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Zúrich

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Londres

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

06 / DE LA EVALUACIÓN A LA VIDA COTIDIANA

De la evaluación a la vida cotidiana

01

Una conversación confidencial

Admisiones escucha sus circunstancias y explica la revisión clínica.

02

Evaluación y recomendación

El equipo considera la idoneidad, las prioridades, el entorno y el plan individual.

03

Tratamiento personalizado

La atención se revisa y adapta a los cambios en sus necesidades y capacidad.

04

Transición y atención continuada

Un traspaso conecta el tratamiento con las personas, rutinas y apoyos necesarios en casa.

Prepararse para volver a casa

La atención continuada debe identificar a un responsable médico de confianza, los especialistas pertinentes, el terapeuta, el apoyo de rehabilitación o movimiento, la responsabilidad sobre la medicación y criterios claros para la revisión habitual frente a la reevaluación urgente. El progreso puede incluir una mejoría del funcionamiento, menos miedo y comprobaciones, menos consultas fragmentadas, mayor confianza para responder a los síntomas, mejor sueño y actividad, y una relación coherente con la atención médica.

07 / CONSIDERAR EL SIGUIENTE PASO

Considerar el siguiente paso

¿Psicosomático significa que los síntomas son imaginarios?

No. Los síntomas son reales. Los procesos psicológicos y fisiológicos pueden interactuar, y puede coexistir una enfermedad médica. Una evaluación respetuosa es esencial.

¿Las pruebas normales demuestran un trastorno psicológico?

No. El diagnóstico no debe basarse simplemente en pruebas que no han encontrado una causa. Se necesita evidencia clínica positiva, funcionamiento, contexto y una revisión médica adecuada.

¿THE BALANCE repetirá todas las investigaciones médicas?

No automáticamente. Deben revisarse los historiales existentes, identificarse las lagunas y coordinarse pruebas adicionales solo cuando estén clínicamente indicadas a través de los proveedores adecuados.

¿Puede el estrés empeorar los síntomas físicos?

Sí, el estrés puede influir en muchos síntomas, pero no debe suponerse que sea la única causa ni utilizarse para desestimar nuevos motivos de preocupación.

Comience con una conversación

Hable en privado con Admisiones sobre sus circunstancias y las opciones disponibles. Una consulta no implica obligación de continuar.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Página completa de la condición

Si usted u otra persona está en peligro inmediato, busque atención de urgencia local. No espere una admisión habitual ni un viaje.

Información general; la atención individual se determina tras la evaluación.