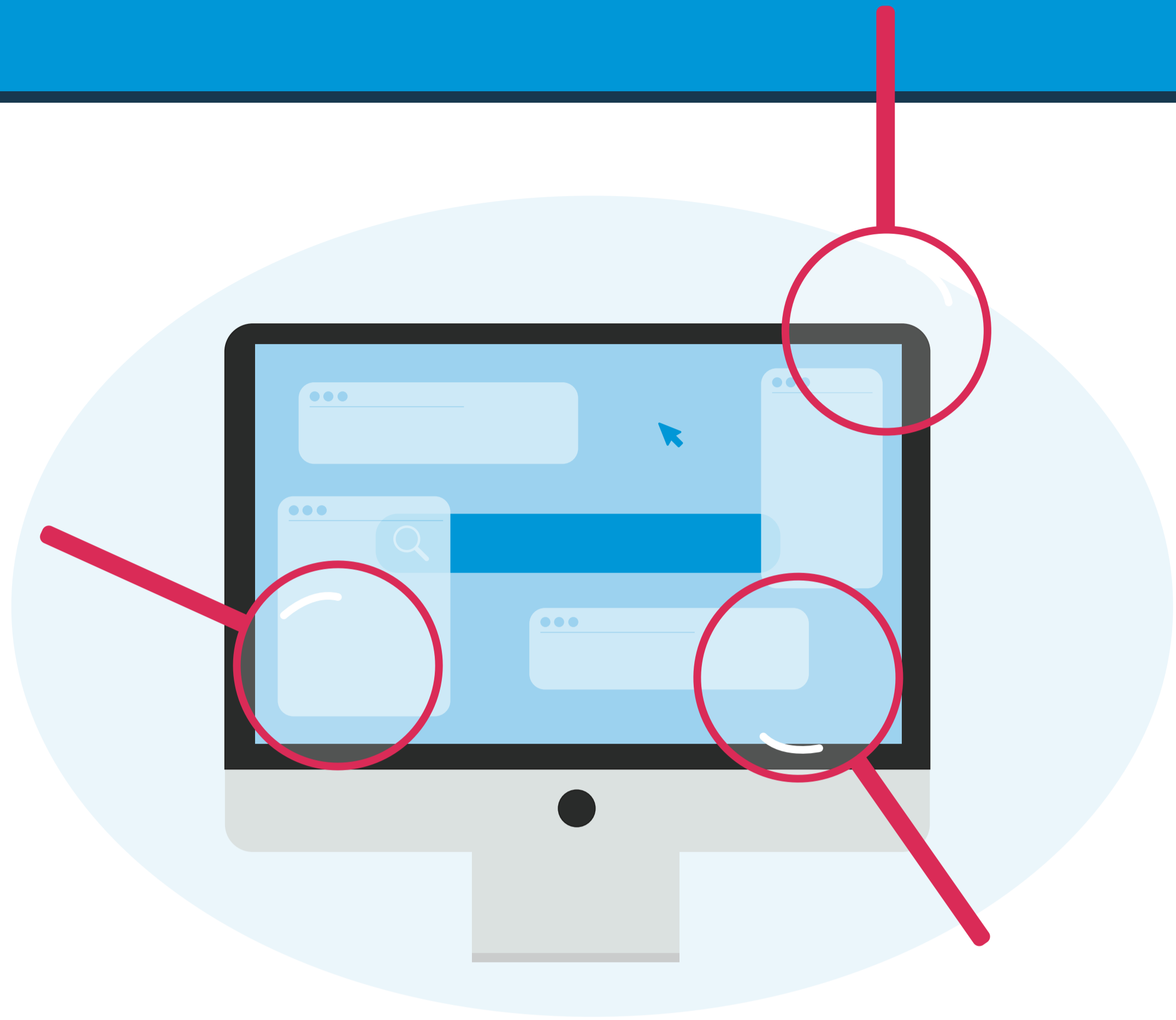


Internet es una de las fuentes más populares para la búsqueda de información relacionada con la salud. En España, el 80 % de la población recurre a Internet para buscar información médica. Determinar la veracidad de la información obtenida en esta fuente es complicado, pues la información no siempre es fiable y puede desencadenar ansiedad, obsesiones y paranoias^{1,2}.

Aunque la tecnología generalmente nos facilita la vida, un mal uso conlleva riesgos. La desinformación puede tener consecuencias negativas sobre la cognición, la conducta y las emociones³.



Cibercondría

qué es y por qué se produce

¿Qué es la cibercondría?

La cibercondría o hipocondría digital es una conducta anómala de **búsqueda obsesiva de información médica en internet** para verificar si los síntomas que se tienen son debidos a una enfermedad grave. Esta conducta genera ansiedad y provoca que las sensaciones corporales se interpreten de manera errónea y se relacionen con una patología^{1,4}.

El **patrón de comportamiento** que genera la cibercondría se caracteriza por⁵:

- Exceso:** búsqueda excesiva y repetitiva de información médica en internet.
- Compulsividad:** problemas en la vida diaria como resultado de la conducta de búsqueda compulsiva en internet.
- Angustia:** generada por el efecto negativo de la búsqueda excesiva.
- Búsqueda de seguridad:** consultas repetitivas a profesionales sanitarios con el objetivo de reafirmar la información encontrada en buscadores.

¿Por qué se produce?^{1,6}

Aunque no hay una causa específica por la que se produce la cibercondría, algunos factores que se cree que podrían contribuir a su aparición son:

- Poca confianza** en las respuestas recibidas por parte de los médicos.
- Sentirse abrumado** por los síntomas que aparecen en internet o considerar que dicha información es insuficiente.
- Haber sufrido un **problema de salud grave**, personal o familiar, en el pasado.
- Haber sido **sobreprotegido** por los padres ante problemas de salud leves.
- Padecer **ansiedad o depresión**.
- Haber sufrido un **acontecimiento traumático** en la vida.

Síntomas^{1,2,5,6}

La cibercondría nace de la creencia infundada de que se puede estar padeciendo una enfermedad grave, y la búsqueda de una sensación de tranquilidad y seguridad, sin embargo, provoca:

- Sensaciones corporales no reales.**
- Baja autoestima.**
- Conducta **repetitiva, compulsiva, ansiosa y excesiva.**
- Malestar y angustia** generalizada.
- Agravamiento de las preocupaciones.**
- Deterioro funcional.**
- Rasgos similares al trastorno de **ansiedad**, al **trastorno depresivo**, al **trastorno obsesivo compulsivo** o al **trastorno por adicción.**
- Interferencia en las **actividades cotidianas.**

¿Qué conlleva este tipo de hipocondría^{1,4}?

Las personas afectadas por la cibercondría:

- Realizan una **lectura selectiva** de los síntomas.
- Se **autodiagnostican** y se **automedican**.
- Presentan un **estado anímico cambiante**.
- Desconfían** de los profesionales sanitarios.
- Están en una **situación de sugestión constante**.

¿Qué hacer ante un caso de cibercondría?

Este estado de ansiedad provoca que las personas hipocondríacas sean emocionalmente vulnerables. Para poder ayudar a la persona afectada, es necesario^{2,4}:

- Que las personas de su entorno lo **detecten**.
- Acompañarle** a buscar una respuesta médica que le aporte seguridad.
- Ofrecerle **información** de calidad e intentar evitar el autodiagnóstico.
- Buscar la ayuda de un profesional de **psiquiatría** si el problema persiste.



Para obtener una información segura y veraz en internet sobre temas de salud, la búsqueda de información debe hacerse en **páginas fiables**, basadas en evidencia científica, y que estén debidamente acreditadas con sellos de calidad, como pueden ser los de **Web Médica Acreditada (WMA)** o **Web de Interés Sanitario (WIS)**, entre otros; **acreditaciones de las que dispone Adeslas Salud y Bienestar.**

¹Cibercondría: Un nuevo ente clínico en el contexto de la pandemia por COVID-19. ResearchGate. Diciembre, 2020. https://www.researchgate.net/publication/349447987_Cibercondria_Un_nuevo_ente_clinico_en_el_contexto_de_la_pandemia_por_COVID-19.

²Cibercondría. Inmens. Julio, 2020. <https://www.inmens.es/articulo/cibercondria-adolescentes>

³An Examination of Predictor Variables for Problematic Internet Use. ERIC. Julio, 2011. <https://eric.ed.gov/?id=EJ944927>.

⁴¿Sabes qué es la hipocondría digital o cibercondría? Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Marzo, 2021. <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-enseñan/sabes-que-es-la-hipocondria-digital-o-cibercondria>

⁵Cyberchondria: Overlap with health anxiety and unique relations with impairment, quality of life, and service utilization. Science Direct. Marzo, 2018. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178117319437?via%3DIihub>.

⁶Hipocondriasis. SEMI. Consultado en febrero, 2023. <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/hipocondriasis>