



## CIBERCONDRIA - HIPOCONDRIACOS DIGITALES.

Para los hipocondríacos, cualquier síntoma físico puede indicar que se padece una grave enfermedad, incluso sin que existan signos médicos de un problema. Esto es conocido como ansiedad extrema por la salud.

En el marco de las TIC, la **cibercondría** describe el comportamiento de una persona hipocondríaca, que busca de forma obsesiva información médica en Internet para comprobar si los síntomas que tiene, o cree tener, se deben a una enfermedad grave.

Este padecimiento repercute en el desarrollo del trabajo, las relaciones sociales y el funcionamiento general de la persona.

No se trata de una simple consulta en Internet, sino que la búsqueda está basada en su percepción errónea de estar enfermo y la necesidad de comprobarlo accediendo a información, que incluso en el caso de que sea veraz y contrastada, el afectado no suele interpretar de forma adecuada.

“Hay una gran área gris de dolores y molestias de los que nunca conoceremos realmente la causa”, y ahí es donde los ciberdondríacos se meten en problemas”.



Los pacientes con cibercondría sufren miedo disfuncional a la muerte, hecho que provoca angustia y ansiedad debido a que creen que padecen patologías que no han sido evaluadas eficazmente.

Recurren de manera fácil y casi sin dudar a Internet para intentar saber qué les ocurre ante la aparición de síntomas que a veces no son reales, proceden al autodiagnóstico y la automedicación con el riesgo que esto supone para su salud.

Asimismo, los las personas que padecen cibercondría llegan a acudir al médico, aunque sea de forma innecesaria con el fin de obtener una respuesta que dé en la clave del problema de salud que aseguran tener. Muchas veces se les practican pruebas que no aportan valor pero que sí ayudan a darles tranquilidad.

Tener la posibilidad de informarnos en Internet puede ser de ayuda y, con la misma facilidad, puede ser la herramienta más dañina, sobre todo si quien la utiliza sufre de ansiedad, o tiende a la ansiedad. ¿Por qué? Porque el buscador arrojará como diagnósticos para un dolor de cabeza tanto la carencia de descanso apropiado, como estrés o un tumor cerebral, a la vez que sugerirá posibles tratamientos que varían desde los remedios naturales (generalmente inocuos, pero no siempre), hasta el consumo de medicamentos que se extienden bajo prescripción médica.

El problema empeora cuando se deposita mayor confianza en la información de internet, que en los médicos tratantes.



Informar y educar a la población para que aprenda a mantener su salud y a prevenir enfermedades es útil y beneficioso para la sociedad en general, e Internet representa una oportunidad única para conseguir este objetivo, pero no toda la información que encontramos en la red es fiable y el cibercondríaco, además, parte de la errónea creencia de que tiene alguna enfermedad grave, por lo que en su caso el acceso a la información sanitaria resulta contraproducente porque puede pensar que ha descubierto lo que le ocurre sin consultar con el médico, e incluso automedicarse, con la convicción de estar actuando de la mejor manera.

Por otra parte, y desafortunadamente, estos pacientes no distinguen entre sitios respaldados y arbitrados por las autoridades de salud y aquellos que dan consejos “fáciles de seguir” para “curar” su enfermedad.

- **Riesgos de la Cibercondría**

El autodiagnóstico es uno de los errores más cometidos en la sociedad que pueden desencadenar problemas realmente graves para los enfermos.

- Predisposición de los usuarios a aumentar sus preocupaciones en lugar de encontrar explicaciones más razonables para las dolencias.
- Además de inducir a la ansiedad, la cibercondría puede resultar realmente onerosa si quien la presenta exige que se le realicen pruebas médicas costosas, como resonancias magnéticas y tomografías computarizadas, u otras que también las ponen en riesgo de otras afecciones.
- A su vez, los cibercondríacos podrían estar más inclinados a comprar tratamientos falsos online.
- Es habitual que los cibercondríacos sustituyan la visita a un médico por una aplicación o información de Internet, que brinda información incorrecta.
- Las enfermedades no se manifiestan de igual forma en todas las personas. Cada cuerpo posee sus propias características y, por ello, debe consultarse con un profesional de la salud.
- Los síntomas padecidos pueden dar lugar a confusiones debido al desconocimiento. Ante la urgencia y la incertidumbre por tener un diagnóstico rápido, internet nos priva de dar a cada problema su debida importancia.

- **Cómo evitar la cibercondría**

Si usted es propenso a la ansiedad por la salud, hay ciertas cosas que puede hacer para evitar la cibercondría.

- Desvincúlese del mundo virtual.
- Quédese con sitios web creíbles.
- Regrese a las bases. Los pilares de la salud son comer saludablemente y mantenerse activo.
- Considere la terapia cognitiva conductual y la interconsulta con un especialista.
- Evite pasar tiempo con personas que te lleven por caminos de ansiedad.



La Palabra de Dios nos anima a guardar nuestros corazones al no alimentar nuestras mentes con lo que promoverá la preocupación (Proverbios 4:23).

Rece mucho, cuando le damos a Dios nuestros problemas, Él promete darnos la paz que trasciende todo entendimiento (Filipenses 4: 7).

Prof. Alejandra Farneti y María José Barciocco

#### **📖 FUENTE DE INFORMACIÓN:**

<https://www.psyciencia.com/cibercondria-que-es-riesgos-y-tratamiento/>

<https://www.webconsultas.com/curiosidades/cibercondria-hipocondriacos-digitales>

<http://hospitalesp.com/landing/que-es-la-cibercondria/>

[https://www.economiadigital.es/tecnologia-y-tendencias/que-es-la-cibercondria-y-por-que-debes-evitarla\\_20005589\\_102.html](https://www.economiadigital.es/tecnologia-y-tendencias/que-es-la-cibercondria-y-por-que-debes-evitarla_20005589_102.html)

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2016/09/22/cibercondria-nueva-enfermedad-siglo-xxi-114447.html>