Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas. Mayabeque

Hoja Informativa Especial
Abril 3, 2022

Cibercondría o Hipocondría digital

La **cibercondría** es un término derivado de la hipocondría, que es la preocupación excesiva por la salud y que se evidencia como el miedo o incluso la convicción a padecer alguna enfermedad.

Su origen se deriva de Hipocondría[FONT=&quot]Se define como[/FONT]: “preocupación y miedo a tener, o la convicción de padecer, una enfermedad grave a partir de la interpretación personal de síntomas somáticos, (en donde) la preocupación persiste a pesar de las exploraciones y explicaciones médicas (lo cual) provoca un malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo”.

Ahora adaptamos está definición al internet, al que normalmente se le llama Ciber-espacio y podemos obtener como resultado, la Cibercondría que es incremento infundado de la ansiedad sobre sintomatología común, basado en la lectura de los resultados y literatura encontrados en la Internet, la ansiedad por la salud y los **síntomas obsesivo-compulsivos** pueden considerarse factores de vulnerabilidad para la cibercondría. Añade que estos pensamientos pueden llevar a sobreestimar síntomas benignos, temiendo que sean indicadores de una patología grave o signos.

En el contexto de pandemia por COVID-19, estos cuadros tiendan a aumentar o a agudizarse, la búsqueda de información sanitaria suele hacerse una **mala interpretación de los síntomas**, lo que nos hace pensar que es posible que padezcamos esas enfermedades consultadas, que a veces son muy graves. “La ansiedad se exacerba también por las condiciones que la pandemia nos impone, como el **distanciamiento social**, restricción de actividades, **incertidumbre económica** y el **exceso de información** al que estamos expuestos.

Internet es un arma de doble filo y así lo hemos querido transmitir. Puede ayudar mucho, pero también ofrece demasiada información y para gente que no tenga los conocimientos o el entrenamiento adecuado puede ser muy difícil distinguir lo que es fiable de lo que no.

Si bien internet puede resultar positivo y ser el empujón de algunos para consultar a un centro de atención médica, leer constantemente sobre síntomas y enfermedades puede generar angustia y preocupación innecesaria. A la gente le preocupa poder tener las enfermedades más graves, pero luego no van al médico a tratarse esta enfermedad. El autodiagnóstico es peligroso, pero más aún la automedicación