

Cibercondría, la obsesión de buscar información médica de manera rápida en Internet

La cibercondría engloba todas las conductas, preocupaciones y pensamientos obsesivos de una persona a la que la ansiedad que le provoca su estado de salud le hace recurrir a la Red en busca de respuestas rápidas, aunque no sean fiables. Para evitar este tipo de situación, la psicóloga de mediQuo incide en que "es de vital importancia buscar un profesional en el que confiar al 100%, que explique, escuche y conozca la situación personal de cada uno"

Actualmente, las personas viven en un mundo enganchadas las 24 horas a Internet, teléfono móvil, WhatsApp, redes sociales etc. La era de las nuevas tecnologías ha provocado que el tráfico de información que todo el mundo recibe y comparte diariamente lo pueda hacer a golpe de clic, y que no pueda vivir sin estar 5 minutos conectado a la Red. Este libre acceso ha dado lugar a ciertas conductas que hasta ahora no se expresaban de esta manera en la sociedad, provocando que la gente recurra a Internet en busca de respuestas rápidas, aunque sea consciente de que no son 100% fiables.

A priori no tendría por qué ser un problema buscar soluciones e información en este canal, ya que parte de la esencia de los seres humanos es el afán de conocimiento. El problema llega cuando se cae en una espiral de búsquedas insaciables y obsesivas de las que es difícil salir, algo para lo que ya se ha acuñado un nuevo término: la cibercondría.

El sector de la medicina está considerado como uno de los campos más afectados. ¿El motivo? Es muy común que ante ciertos síntomas físicos o problemas de salud acudamos a Internet no sólo en búsqueda de información sino también de ayuda. La cibercondría englobaría todas esas conductas, preocupaciones y pensamientos obsesivos que provocan ansiedad con respecto a la salud y se intentan calmar, sin efectos positivos, mediante las búsquedas de respuestas por internet.

En mediQuo conocen bien el problema. Según Paula Rueda, psicóloga de esta app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana, "esta espiral puede comenzar con un síntoma o una percepción física, que lleve a pensar que se puede padecer algún tipo de enfermedad. También, se puede caer en ella por el miedo a enfermarse, en ausencia de síntomas, ya que también se está expuesto a este tipo de informaciones o noticias sobre enfermedades que son asintomáticas y que se pueden evitar mediante la prevención".

Pero ¿cómo evitar caer en el círculo vicioso de la cibercondría?

Al estar dentro de esta espiral de búsquedas, las personas irán encontrando por el camino todo tipo de información verdadera o no y males que no saben interpretar, ya que los que buscan información no son ni médicos ni expertos en salud.

Es muy recurrente que en los casos de cibercondría e hipocondría el paciente desconfíe de la valoración del médico si la respuesta no coincide con lo que ellos creen o piensan. De hecho, pueden

pensar que incluso el médico se equivoca o que también comete errores. Esto provocaría que se siga en el círculo vicioso, incrementándose las búsquedas por internet, o visitando diferentes médicos buscando una respuesta que les satisfaga.

Por ello, si en algún momento se nota algún síntoma o cambio en el estado de salud, la psicóloga de mediQuo recomienda "buscar respuestas en los especialistas sanitarios, ya que ellos saben realizar un diagnóstico diferencial sobre el cuadro clínico del paciente. Aunque lo primero que hay que hacer es evitar las búsquedas por Internet".

Contrastar la búsqueda de información sanitaria

Ante la búsqueda de información, normalmente se hace una mala interpretación de los síntomas, lo que lleva a pensar que es posible padecer esas enfermedades consultadas, que a veces son muy graves. El combinado perfecto para que uno se preocupe más y se ponga en lo peor.

Según Rueda, "es algo que se ve de forma habitual a través del chat médico mediQuo. Los usuarios preguntan directamente si pueden tener una enfermedad en lugar de plantear sus síntomas, porque lo han buscado en Internet y la conclusión que sacan, la mayoría de las veces, es distinta al diagnóstico de expertos de la salud".

¿Cómo afrontar esta enfermedad?

Para evitar este tipo de situaciones, la psicóloga de mediQuo incide en que "es de vital importancia buscar un profesional en el que confiar 100%, que explique, escuche y conozca la situación personal de cada uno, y que dé la libertad de preguntar todas las dudas e inquietudes sobre salud todas las veces que sea necesario. Es el establecimiento de una buena relación terapéutica médico-paciente, lo que ayudará indiscutiblemente a mantener una buena salud física y mental a largo plazo".

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Infantil](#) [E-Commerce](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>