

## CUANDO INTERNET REEMPLAZA AL DOCTOR:

# Cibercondría, la peligrosa tendencia de autodiagnosticarse en línea

Los adolescentes están más expuestos, porque, por una parte, tienen mayor acceso a plataformas digitales e información inmediata y, por otra, son más vulnerables en términos de búsqueda de pertenencia y de respuestas.

VALENTINA PIZARRO BRICEÑO



Es relevante reforzar en casa que la información obtenida en diversos medios tiene que ser atendida con una mirada crítica”.

**SUSANA SARAVIA,** psicóloga infanto juvenil de la Clínica Universidad de los Andes.

En la era digital, en que cada día surge una nueva palabra que hace referencia a alguna tendencia emergente, existe un concepto que se refiere a la ansiedad e intranquilidad que siente una persona después de buscar información médica y abordar problemas de salud mediante internet. Se trata de cibercondría, que nace de la combinación de hipocondría —preocupación excesiva, y en algunos casos injustificada, por la salud— y el prefijo ciber-, por tratarse de un fenómeno que ocurre en el mundo *online*.

Quienes experimentan esta ansiedad suelen manifestar una necesidad imperiosa y compulsiva de buscar en la web información acerca de sus síntomas, los cuales siempre están relacionados con escenarios catastróficos. Eso dispara aún más su ansiedad, entrando así en un círculo peligroso: a más angustia, más búsqueda, y a más

búsqueda, más angustia.

De acuerdo con una investigación realizada en 2023 por la revista del Hospital Sant Joan de Déu en Barcelona, España, cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren en relación con posibles enfermedades.

### ESPACIO DE CONFIANZA

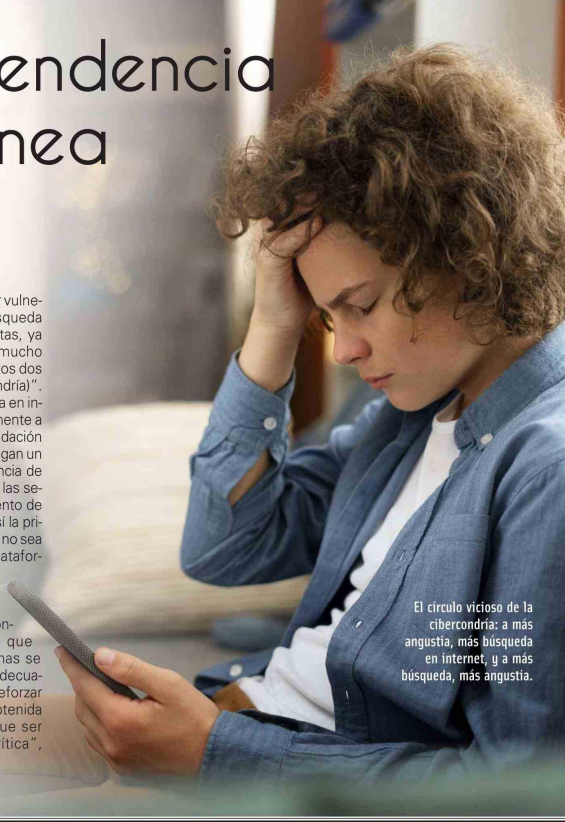
“El mayor acceso a plataformas digitales y la mayor disponibilidad de información inmediata son algunos de los factores principales de la cibercondría”, señala Susana Saravia, psicóloga infanto juvenil de la Clínica Universidad de los Andes. Internet y los dispositivos móviles, explica, están facilitando que los jóvenes, en una etapa vulnerable como es la adolescencia, obtengan respuestas a ciertos síntomas.

“Entonces, por una parte, esto surge por el acceso a la información y, por otra, por la adolescencia, que

es una etapa donde hay mayor vulnerabilidad en términos de búsqueda de pertenencia y de respuestas, ya que surge un pensamiento mucho más crítico. El conjunto de estos dos factores influye (en la cibercondría)”.

El riesgo está en la búsqueda en internet sin consultar posteriormente a un especialista. Y la recomendación es para los padres, quienes juegan un rol importante en la adolescencia de sus hijos: que estén atentos a las señales para identificar el momento de atención oportuna para que así la primera respuesta esté en casa y no sea consultada a través de las plataformas digitales, donde el volumen de información no verificada es enorme.

“Es crucial un espacio de confianza a nivel familiar, para que cuando existan estos síntomas se consulte a los especialistas adecuados e idóneos. Es relevante reforzar en casa que la información obtenida en diversos medios tiene que ser atendida con una mirada crítica”, aconseja Susana Saravia.



El círculo vicioso de la cibercondría: a más angustia, más búsqueda en internet, y a más búsqueda, más angustia.