

Cibercondría: la condición que afecta a los jóvenes

En la era digital, la información está al alcance de un clic, la salud puede convertirse en una obsesión para muchos. Las redes sociales dan acceso al conocimiento médico, pero también han dado lugar a una condición preocupante: la cibercondría.

Desde recetas de cocina hasta consejos de belleza, sin duda, las redes sociales y el internet se han convertido en nuestras guías por excelencia. Según explica Juan José Soza, psicólogo y docente de Continental University of Florida a Hogar y Familia:

La cibercondría es un término relativamente nuevo, que deriva de la combinación de 'ciber' (relacionado con la tecnología digital) e 'hipocondría' (preocupación excesiva e injustificada por la salud). Este concepto se refiere a la ansiedad o preocupación por la salud que surge del uso de internet para buscar información médica.

Por lo general, las personas que sufren de cibercondría tienden a buscar compulsivamente información en línea sobre sus síntomas, lo que a menudo las lleva a autodiagnosticarse enfermedades graves. A diferencia de la hipocondría tradicional, donde la preocupación surge de la interpretación personal de los síntomas físicos, la cibercondría se agrava debido a la sobrecarga de información disponible en internet, la cual suele ser alarmante e incorrecta, aumentando así la confusión y el temor-

¿Quiénes son más propensos a desarrollar cibercondría?

En definitiva, como señaló Rossana Carlos Ríos, psicóloga y miembro del comité asesor de psicología educativa del Colegio de Psicólogos del Perú, la cibercondría puede afectar a diversas personas; no obstante, aquellas con antecedentes o predisposición a la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, la hipocondría o la depresión, son más propensas a buscar constantemente información médica en internet e interpretar de manera exagerada los síntomas.

Por lo general, los jóvenes que experimentan la cibercondría, muestran comportamientos, como la búsqueda excesiva de síntomas médicos o enfermedades en internet, hasta incluso suelen visitar

foros o sitios web médicos, con la finalidad de afianzar sus miedos e interpretar erróneamente la información encontrada.

Esto sin lugar a duda, los lleva a presentar síntomas, como ansiedad, palpitaciones, sudoración y preocupación constante. Igualmente, como afirmó Soza, es común que eviten actividades que creen que podrían empeorar sus supuestos problemas de salud, como reuniones o eventos sociales por temor a estar enfermos o contraer una afección.

Con información de [El Comercio](#)