

## Cibercondría en tiempos de pandemia Cyberchondria in times of pandemic

Dra. Marta Alba Pérez Valdés

Especialista II grado en Psiquiatría. Máster en Psiquiatría Social y Comunitaria. Profesor Auxiliar y Consultante. Facultad de Ciencias Médicas Mayabeque. Güines, Cuba. Correo electrónico: [marta.perez@infomed.sld.cu](mailto:marta.perez@infomed.sld.cu)

Autor para la correspondencia: Dra. Marta Alba Pérez Valdés. Correo electrónico: [marta.perez@infomed.sld.cu](mailto:marta.perez@infomed.sld.cu)

### Historial del trabajo.

Recibido:03/05/2022

Aprobado:15/07/2022

Publicado:31/07/2022

Desde hace más de dos años, la comunidad internacional, enfrenta el reto del enfrentamiento a una de las epidemias más letales, en la historia de la humanidad la COVID-19.

La rápida propagación de esta enfermedad, provoca el tránsito de epidemia a pandemia en solo semanas, es declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como pandemia, el 11 de marzo del año 2020.<sup>(1,2)</sup>

La aparición de una nueva enfermedad, con índices de letalidad elevados, ha llevado a adoptar nuevas estrategias de enfrentamiento, como el distanciamiento social, cambios importantes en los hábitos de vida y costumbres en las personas; repercusiones socioeconómicas, que han sido enfrentadas de forma diferente en los distintos países; pero que en algunos casos, ha conllevado a tomar severas restricciones en la economía familiar, ha provocado como era de esperar, reacciones psicológicas diferentes, entre los individuos.

En diversos estudios<sup>(3,4)</sup> llevados a cabo en China, Alemania, España, Rumania e Irán, se constata, altos y moderados niveles de miedo, ansiedad, cibercondría, depresión e insomnio.

Una de las conductas más frecuentes, para enfrentar estas manifestaciones vinculadas a una enfermedad nueva y desconocida, es la búsqueda de información.

En los tiempos actuales, de grandes avances tecnológicos, en un contexto donde una parte importante de la población, permanece gran parte de su tiempo conectada a Internet, este

medio se presenta como la vía más factible para buscar información de todo tipo, en este caso, vinculada con este preocupante tema de salud; aunque no siempre es información fiable y segura y en ocasiones se distorsione la realidad con noticias sensacionalistas de poco rigor científico, con el objetivo de atraer seguidores en las redes.

Cibercondría, es un término derivado de la hipocondría: Preocupación excesiva por la salud, miedo por ello y hasta incluso llegar a la convicción de padecer una enfermedad, no diagnosticada por un profesional.<sup>(5)</sup>

Implica experimentar manifestaciones ansiosas, después de buscar información médica y abordar problemas de salud mediante Internet. Tiene un carácter reiterativo y excesivo, esto conduce a mantener o empeorar las preocupaciones y la ansiedad sobre la salud.<sup>(6-8)</sup>

No existe una definición clara, acerca del momento en que se comienza a utilizar este término. Algunos autores,<sup>(6)</sup> señalan que es un artículo del Wall Street Journal, publicado en 1999, la mayoría de las referencias que se pueden encontrar sobre él, están en medios periodísticos o en versiones digitales.

La primera investigación sobre cibercondría es realizada por la compañía Microsoft, en 2008, esta evidencia que a un 40 % de las personas que buscan información de salud mental, les aumenta su nivel de ansiedad.<sup>(8)</sup>

Se plantea<sup>(8)</sup> que está formada por cuatro ejes, el primero una búsqueda excesiva y repetitiva, en Internet de temas de salud, el segundo busca la tranquilidad como objetivo con esta búsqueda; el tercero un incremento de la angustia ante la información recibida, por la red y el cuarto la interrupción o alteración de su vida cotidiana, por esta conducta que puede llegar a ser compulsiva.

En algunos casos, como resultado de las informaciones obtenidas a través de Internet, las personas presentan manifestaciones ansioso-depresivas, con relación a la información desproporcionada de algunos sitios web y en otras, por la incapacidad de evaluar de forma adecuada, estas informaciones y discernir entre las fuentes confiables y las que no lo son.<sup>(6)</sup>

Pueden aparecer, síntomas obsesivo-compulsivos, asociados a la búsqueda compulsiva de información, sobre el supuesto trastorno.

A nivel cognitivo la persona con cibercondría, presenta la percepción de haber contraído la enfermedad y conceptualiza lo de tener una enfermedad, pensar en su capacidad para afrontarla y por último, pensar que no hay solución médica para tratar su padecimiento,<sup>(8)</sup> incluso, en ocasiones, pueden aparecer algunos síntomas de la COVID-19, como la dificultad para respirar, como un equivalente somático de la ansiedad.

Autores<sup>(6)</sup> refieren que la ansiedad por la salud y los síntomas obsesivo-compulsivos, pueden considerarse factores de vulnerabilidad, para la cibercondría. La búsqueda de información, ayuda en el momento a calmar la ansiedad y los pensamientos intrusivos; pero su efecto es momentáneo.

Resulta imposible dejar de reconocer, las numerosas ventajas del acceso a Internet, en conjunto con el perfeccionamiento creciente y constante de las tecnologías de la información, con la aparición de nuevos portales y sitios web, relacionados con temas de salud, estos han traído para el personal de la salud y los usuarios, informaciones vinculadas al autocuidado, la responsabilidad personal y la preservación de la salud, como otros temas de interés.


Es el exceso de informaciones, en ocasiones no veraces (fake news, bulos), lo que determina la influencia patógena del uso de las tecnologías de la información, fenómeno este que la OMS, ha denominado como Infodemia.<sup>(9,10)</sup>

Para enfrentar, los posibles efectos nocivos de esta excesiva búsqueda de información, sobre las enfermedades en Internet, sobre la COVID-19, lo más aconsejable es emprender estrategias que contribuyan a una mejor preparación, tanto de la población, como del personal sanitario, acerca de la correcta utilización de los medios tecnológicos con los que se cuenta, utilizar con eficacia los medios de comunicación, divulgar información veraz, en forma clara y comprensible para las personas.<sup>(11)</sup>

Es necesario Informar las manifestaciones clínicas que surgen con relación a nuevas cepas de la enfermedad, utilizar las redes sociales; difundir las fuentes confiables de información de que pueden disponer las personas, representadas en lo fundamental por la Biblioteca Virtual de Salud (BVS), esta surge ante la preocupación de los organismos públicos nacionales e internacionales, para ofrecer desde Internet, una información científica de calidad garantizada.<sup>(11)</sup>

Una experiencia que ha sido utilizada en Cuba, para compartir contenidos educativos y que puede ser útil en este sentido, es la creación de grupos administrados, por personal calificado que permitan realizar teleconsultas de salud, donde las personas puedan recibir orientación, sobre posibles diagnósticos, por medios electrónicos. Esta práctica, ha sido recomendada por la Organización Panamericana de la Salud.<sup>(12)</sup>

Como herramienta fundamental, se exhorta a perfeccionar, en esta etapa tan compleja que se atraviesa, la relación del Equipo de Salud, el Médico y la Enfermera de la Familia, con sus pacientes, para convertirse en la principal fuente de consulta, ante las innumerables preocupaciones de salud de las personas que hayan padecido o no, la COVID-19.

Dra. Marta Alba Pérez Valdés   
Especialista II grado en Psiquiatría.  
Máster en Psiquiatría Social Comunitaria.  
Profesor Auxiliar y Consultante.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1.Organización Mundial de la Salud. Situation report-41 Coronavirus disease 2019. 01 March 2020. Ginebra: OMS; 2020. [Internet] 2020 [citado 12 Abr 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200301-sitrep-41-covid-19.pdf?sfvrsn=6768306d\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200301-sitrep-41-covid-19.pdf?sfvrsn=6768306d_2)

2. World Health Organization. Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-nCov) infections is suspected-interim Guidance [Internet]. Ginebra: WHO; 2020 [citado 12 Abr 2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330893/WHO-nCoV-Clinical-2020.3-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Ortega G. Pandemia COVID-19: relación entre ansiedad de estado, ansiedad por enfermedad y cibercondría [Tesis]. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana; 2021 [citado 12 Abr 2022]. Disponible en: [https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/521/1/17-0985\\_TF.pdf](https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/521/1/17-0985_TF.pdf)
4. Suárez Tong DC. Asociación entre cibercondría y ansiedad debido a COVID-19, en la población Piurana, periodo 2021 [Tesis]. Piura- Perú: Universidad Nacional de Piura Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Medicina Humana; 2021. [citado 13 Abr 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/2674/MHUM-SUA-TON-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Hospital de Día [Internet]. Córdoba, Puente Genil: Hospital de Día; ©2012-2022. [citado 13 Abr 2022]. La Cibercondría. Disponible en: <https://www.clinicapyc.com/la-cibercondria/>
6. Ovalle Quiñones M, Vásquez Tirado GA. Cibercondría: un nuevo ente clínico en el contexto de la pandemia por COVID-19. Rev Cuerpo Med HNAAA [Internet]. 2020 Oct [citado 13 Abr 2022];13(4): 418-26. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2227-47312020000400418&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2227-47312020000400418&lng=es) <http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.134.778>.
7. Glosario de términos. Boletín Científico COVID-19 [Internet]. 2022 Mar [citado 13 Abr 2022];19(2): 14. Disponible en: <https://enlinea.santotomas.cl/wp-content/uploads/sites/2/2022/03/Bolet%C3%ADn-Cient%C3%ADfico-Covid-19.-N19-vol.-2.pdf>
8. Nuevatribuna.es [Internet]. Madrid: Nuevatribuna.es; ©2021. [citado 13 Abr 2022]. Cibercondría y Covid-19. Impacto emocional. Disponible en: <https://www.nuevatribuna.es/articulo/sociedad/cibercondria-ansiedad-impacto-emocional-salud/20210911192019190992.html>
9. Aguilar Hernández I. Infodemia en el curso de la COVID -19 Medimay [Internet]. 2020 Abr-Jun [citado 12 abr 2022];27(2):237-9. Disponible en: <http://www.medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1661>
10. Pérez Valdés MA, Álvarez Morales NE, Rodríguez Cárdenas AE. Repercusión psicológica y social de la pandemia COVID-19. Medimay [Internet]. 2020 Abr-Jun [citado 18 abr 2022];27(2):252-61. Disponible en: <http://www.medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1663>
11. Navas Martín MA; Albornoz Muñoz L, Escandell García, C. Acceso a fuentes de información sobre salud en España: como combatir la intoxicación. Enfermería Clínica [Internet]. 2012 [citado 12 abr 2022];22(3):154-8. Disponible en: <https://medes.com/publication/74469>
12. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Washington D. C: OPS, ©2022 [citado 12 abr 2022]. Teleconsulta durante una pandemia: Hoja informativa OPS). Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52007/covid-19-teleconsultas-spa.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

### **Conflicto de intereses.**

La autora declara que no existen conflictos de intereses para la publicación del artículo.

**Citar como:** Pérez Valdés MA. Cibercondría en tiempos de pandemia. Medimay [Internet]. 2022 Jul-Sep [citado: fecha de citado];29(3):333-7. Disponible en: <http://www.medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/2249>

**Declaración de autoría.**

La autora se responsabiliza con el texto que se publica.

Este artículo se encuentra protegido con una licencia de Creative Commons Reconocimiento- No comercial 4.0 Internacional, los lectores pueden realizar copias y distribución de los contenidos, siempre que mantengan el reconocimiento de sus autores.

