

El peligroso y adictivo 'doctor internet'



'Cibercondría'. Una investigadora de UNIR estudia el creciente impacto de la obsesión por las búsquedas sobre salud, sobre todo tras el covid

PABLO ÁLVAREZ

Es tan nuevo que ni siquiera la palabra está totalmente aceptada. Lo llaman 'cibercondría', y vendría a ser un hijo legítimo entre la hipocondría de toda la vida y las autopistas de la información. Podría definirse, tentativamente, como una búsqueda obsesiva, recurrente y excesiva de información relacionada con la salud y las distintas enfermedades. Una conducta que llega a obsesión y que acaba obteniendo el efecto contrario al deseado. «Se busca aliviar una angustia, pero acaba

generando una mayor cantidad de ansiedad». Así lo explica Gemma Mestre-Bach, doctora e investigadora posdoctoral de UNIR, que ha realizado recientemente el estudio 'Cibercondría, una preocupación creciente durante la pandemia de covid-19 y un posible trastorno adictivo'.

No se trata evidentemente de que buscar información sobre salud por ningún medio sea malo. Pero hablamos aquí de un nivel diferente, de personas que lo realizan de forma compulsiva, a pesar de que les genere un nivel de

malestar emocional creciente que ya empeora «un estado de ansiedad de base». Esa búsqueda excesiva puede, además, producir un efecto aún más grave para los sistemas de salud, la pérdida de confianza en los profesionales médicos. «Ese no creerse al médico que me dice que no me preocupe y preferir creer lo primero que leo en la web».

Sin perfil

Es un fenómeno aún poco conocido, y que no tiene tampoco un perfil de personas que sean más

vulnerables (ni en cuanto a edad o nivel cultural o económico). Sí hay algunos perfiles que son más propensos, como señala Mestre-Bach. «Por un lado, las personas que tienen un mayor nivel de neuroticismo». Es decir, aquellos con una personalidad más propensa a la inestabilidad, la inseguridad, la ansiedad y la culpabilidad. «Y también los que tienen una menor capacidad de filtrar información; lo cual es muy peligroso en un entorno en el que cualquiera publica lo que quiera relacionado con la salud».

LA FRASE

Gemma Mestre-Bach
Investigadora de UNIR



«Se busca aliviar una situación de angustia, pero se acaba generando una aún mayor»

Como todas las conductas obsesivas que acaban provocando un sufrimiento, lo más aconsejable para quien sufra de problemas como estos es «pedir ayuda psicológica». Según la docente de UNIR, «muchos de los tratamientos que ya existen para la hipocondría, adaptados (porque no es el mismo problema) pueden servir». Estamos hablando de un problema muy joven; de hecho, el interés por él se disparó durante el covid, a la vez que se disparaban también las consultas ciudadanas sobre problemas de salud. Incluso hay todavía un debate sobre cómo encuadrar esa 'cibercondría', una discusión nada baladí puesto que de ella depende también cómo acercarse a ella desde un punto de vista terapéutico.

Así, algunos estudiosos asocian este fenómeno simplemente a la hipocondría, incluso englobándola dentro de ella como una especie de 'sub-trastorno'. Otros por el contrario, hacen también esa asociación, pero ven actitudes relacionadas con el Trastorno Obsesivo Compulsivo, por esa tendencia a la búsqueda compulsiva de información.

Y finalmente, hay quien ve en la 'cibercondría' un algo más parecido a una adicción 'comportamental', las no relacionadas con sustancias, como el juego. «Quizá también porque el 'cibercondriaco' continúa con su actitud incluso sabiendo que le genera efectos adversos», explica Mestre-Bach.

De cómo las búsquedas sobre salud mental 'bailan' con los datos del covid

P. Á.

LOGROÑO. La tecnología ha traído algunos aliados insospechados para los investigadores del comportamiento social. Como las búsquedas de internet: con ellas se obtiene una imagen de los intereses y hasta los miedos

de la población. Y más en una crisis. Juan Antonio Becerra es el investigador principal del estudio de UNIR 'Vacunación frente al SARS-Cov-2 y su relación con el interés público en salud mental'.

El trabajo, recientemente publicado, traza la relación en Es-

paña entra las búsquedas relacionadas con términos asociados a la estabilidad emocional (como 'ansiedad', por ejemplo) y la marcha de la pandemia. «En las etapas de ola de casos, las búsquedas sobre 'ansiedad' o 'insomnio' subían mucho». Según explica Becerra, en otros países

LA FRASE

Juan A. Becerra
Investigador de UNIR

«Parece que las vacunas tuvieron un impacto positivo también en la salud mental»



se ha estudiado, por ejemplo, que ese aumento de términos de búsqueda hubiera servido también

incluso para predecir la llegada de olas de covid.

Curiosamente, en el estudio de UNIR también se establece una clara relación inversa entre la búsqueda de términos relacionados con la salud mental y las vacunas. Así, según se iba produciendo una generalización de la vacunación, el número de búsquedas descendía claramente, «sobre todo cuando se superó el umbral del 70% de vacunación». Es decir, «que las vacunas tuvieron un impacto positivo en la salud mental».