

Cibercondría: hipocondría on line

Autor José Francisco García Gutiérrez. Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Doctor en Salud Pública. Profesor en la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP), Granada, España. Coordinador del Grupo Internet y Salud de la EASP

La fácil accesibilidad a información sobre salud en la red está ayudando, sin duda, a innumerables personas a tomar decisiones informadas sobre su salud o sobre los tratamientos de sus enfermedades. Sin embargo, esto está resultando desastroso para muchas personas que se preocupan en exceso (o están obsesionadas) con su salud. Hasta la aparición de internet, los hipocondríacos se veían obligados a rebuscar en textos y bibliotecas o a preguntar a sus médicos para obtener información. Ahora hay todo un universo sobre temas de salud solo a "un par de clicks de ratón" de distancia. Aproximadamente, el dos por ciento de todas las búsquedas en Internet son sobre temas médicos.



José Francisco García Gutiérrez

Confesiones de un cibercondríaco

"En la actualidad, y gracias a internet, convertirse en hipocondríaco resulta cada vez más sencillo. Una búsqueda sobre el dolor de cabeza encuentra más páginas web que lo relacionan con un tumor cerebral que con la privación de cafeína" [The New York Times, 24 de noviembre de 2008].

Hipocondría: enfermedades fantasmas, enfermos imaginarios

La hipocondriasis suele caracterizarse por: a) el temor infundado de que síntomas corporales menores sean la expresión de una enfermedad grave; b) por los constantes autoexámenes y autodiagnósticos, y c) por la preocupación continua y exagerada por el propio cuerpo. Tiende a desarrollarse en

Hasta el momento hay pocos estudios sobre cómo los hipocondríacos están usando Internet, sin embargo parece ser un fenómeno bastante extendido

personas entre los 20 y 40 años de edad, y afecta por igual a los varones y a las mujeres. Aparece con frecuencia asociada a una enfermedad grave en amigos o familiares, pero a veces es la manifestación secundaria de una depresión o de procesos de ansiedad generalizada.

Aunque esta condición se perciba a menudo como "relativamente dañina" o como una "desviación neurótica o estafalaria", en algunos casos se convierte en una obsesión devastadora. Lo que más les cuesta siempre a los hipocondríacos es aceptar que es normal que las personas sanas tengan síntomas. La hipocondría genera gastos de muchos millones de euros

al año en pruebas diagnósticas y tratamientos innecesarios.

Varios estudios han mostrado que los hipocondríacos dudan permanentemente de los diagnósticos realizados por los médicos, que sospechan y no se sienten reasegurados cuando alguien les intenta demostrar que no padecen una enfermedad grave, y que tienden a obsesionarse con enfermedades que tienen síntomas comunes o ambiguos.

Hasta el momento hay pocos estudios (y con pocos sujetos) sobre cómo los hipocondríacos están usando internet o cómo aumenta la ansiedad sobre la salud en personas normales al realizar búsquedas en la red sobre temas médicos. Sin embargo parece ser un fenómeno bastante extendido al que se ha dotado de un atractivo nombre durante la última década: cibercondría.

Cibercondría: la escalada digital de la ansiedad por la salud

Se emplea el término "cibercondría" para definir la escalada sin fundamento de la ansiedad por síntomas comunes, según la revisión de los resultados de una búsqueda en internet (sobre todo si esa búsqueda se realiza con fines diagnósticos). La escalada de la ansiedad parece estar relacionada con la cantidad y la distribución de los contenidos vistos por los usuarios, la presencia de terminología confusa y alarmante en las páginas visitadas, y la predisposición del usuario hacia la preocupación en lugar de tratar de buscar explicaciones más razonables sobre sus padecimientos. Por otro lado, un tercio de las personas que buscan en internet sobre temas médicos sufre una "escalada" de sus búsquedas posteriores hacia enfermedades graves.

Un médico en el ratón: la probabilidad de los eventos inciertos

Durante los últimos años, numerosos expertos médicos e investigadores de internet han hecho llamamientos para que se inicien acciones dirigidas a reducir la ansiedad innecesaria en todos los consumidores de información sobre salud, independientemente de que hayan sido diagnosticados como hipocondríacos o no.

Es cierto que el sentido común puede ayudar parcialmente a enfocar la interpretación de la información, pero también puede conducir a errores sistemáticos. Por ejemplo, la confianza excesiva en las clasificaciones (rankings) de los sitios web en salud lleva con frecuencia a recomendaciones de dudosa eficiencia en el tratamiento de algunas enfermedades.

Por el momento pienso que los profesionales de la salud deberían interesarse más por lo que está ocurriéndole a sus pacientes en las búsquedas sobre temas médicos en Internet (y actuar como sus mentores proactivos). A pesar de las limitaciones, hay muchos beneficios potenciales y algunos modestos avances. Disponemos de numerosas publicaciones sobre los problemas en la calidad de la información médica (en



general y no sólo en internet) y de criterios para evaluar las páginas web con contenidos de salud.

Internet continúa evolucionando de forma tan rápida como sorprendente. Esperemos que en el futuro próximo dispongamos de buscadores (con algoritmos especializados) capaces de seleccionar información que no nos lleve automáticamente a la confusión y a la duda... ¡ni a pensar en lo peor! ■

Bibliografía recomendada

1. Barsky A. *Worried Sick: our troubled quest for wellness*. Hardcover: Little Brown and Company; 1988.
2. Baumgartner SE, Hartmann T. The role of health anxiety in online health information search. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011;14:613-8.

3. Cantor C, Fallon B. *Phantom Illness: Recognizing, Understanding, and Overcoming Hypochondria*. Boston: Houghton Mifflin; 1996.
4. Whelan N. Confessions of a cyberchondriac. *Last Exit Magazine*. Disponible en: <http://lastexitmag.com/article/cyberchondria>
5. White RW, Horvitz E. Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in web search. Microsoft Research. 2008. Disponible en: <http://research.microsoft.com/pubs/76529/TR-2008-178.pdf>

Nota

Este trabajo fue presentado en el XXXIII Congreso semFYC. IV Congreso Subregional de Península Ibérica de la Región WONCA Iberoamericana-CIMF, celebrado en Granada del 6 al 8 de junio de este año.