

Cibercondría en la educación médica

Editorial

1. Introducción

La cibercondría es un término utilizado para describir la preocupación excesiva y la ansiedad que una persona experimenta debido a la información médica que encuentra en línea (1-2). Este término se refiere a la tendencia de algunas personas a buscar información sobre sus síntomas o preocupaciones de salud en internet y luego interpretar erróneamente esa información para llegar a la conclusión de que padecen una enfermedad grave o peligrosa, incluso cuando eso no es necesariamente cierto. Los cibercondríacos pueden pasar horas navegando por sitios web médicos, foros de discusión y otros recursos en línea, en busca de información sobre síntomas o enfermedades que creen tener. Esta búsqueda constante de información puede generar un aumento en la ansiedad y el miedo sobre la propia salud, lo que a su vez puede llevar a conductas evitativas, como evitar salir de casa o buscar constantemente atención médica. Es importante tener en cuenta que, si bien la información médica en línea puede ser útil, también puede ser incorrecta, incompleta o estar basada en suposiciones y especulaciones. Además, el exceso de información médica (infodemia) puede generar ansiedad y estrés innecesarios y puede dificultar la toma de decisiones informadas sobre la salud. Si se tienen preocupaciones de salud, es importante buscar la opinión de un profesional de la salud capacitado y evitar autodiagnosticarse o autotratarse basándose únicamente en la información que encuentres en línea.

La cibercondría y la hipocondría están relacionadas, pero son dos condiciones diferentes. La hipocondría se refiere a una preocupación excesiva y persistente por la salud, en la que la persona cree tener una enfermedad grave o peligrosa, incluso cuando no hay evidencia médica que lo respalde. En contraste, la cibercondría se enfoca específicamente en el uso excesivo de la información médica en línea para buscar síntomas y preocupaciones de salud, lo que puede aumentar la ansiedad y la preocupación sobre la propia salud. Ambas pueden interferir con la calidad de vida de la persona afectada, generando estrés, ansiedad y preocupación constante por la salud. Si una persona sospecha que puede estar experimentando cualquiera de estas condiciones, es importante buscar la ayuda de un profesional de la salud capacitado.

Este término, la ansiedad por la salud, se ha llamado también síndrome del estudiante de medicina (3). El término fue mencionado en varios artículos, por ejemplo en un artículo de Hardy y Calhoun (4), aunque la condición ha sido mencionada por fuentes anteriores con diferentes nombres ya en el siglo XX, como nosofobia, enfermedad de los estudiantes de medicina e hipocondriasis. Probablemente, la mención más antigua sobre esta condición fue del neurólogo George Lincoln Walton (5), quien mencionó que los estudiantes de medicina consultaban repetidamente a los médicos sobre la suposición de que tenían la enfermedad que estaban estudiando. Walton sugirió que, debido a que los estudiantes conocían la ubicación anatómica de un órgano enfermo, se volvían demasiado sensibles a las sensaciones inofensivas en las áreas cercanas. La

investigación en esta área resurgió en la década de 1960 y recuperó popularidad varias veces en la historia, pero hasta ahora nunca ha habido un acuerdo total sobre la condición o una buena solución (5-7). Existen varias definiciones del síndrome del estudiante de medicina, pero generalmente significa ansiedad por la salud inducida por el proceso de estudio de la medicina.

2. Bases psicológicas de la cibercondría.

La cibercondría se basa en varios factores psicológicos y emocionales, como la ansiedad, el miedo, la incertidumbre y la necesidad de control (8-11). La ansiedad es una emoción comúnmente asociada con la cibercondría. Las personas que experimentan cibercondría pueden sentir ansiedad constante sobre su salud y pueden buscar información médica en línea como una forma de reducir su ansiedad. Sin embargo, esta búsqueda de información puede aumentar su ansiedad y generar aún más preocupación. El miedo es otra emoción que puede estar en la base de la cibercondría. Las personas pueden temer tener una enfermedad grave o peligrosa, incluso cuando no hay evidencia médica que lo respalde. El miedo puede motivar a las personas a buscar información médica en línea como una forma de obtener seguridad y tranquilidad. La cibercondría también puede estar relacionada con la necesidad de reducir la incertidumbre. Las personas que experimentan cibercondría pueden sentirse inciertas acerca de su salud y pueden buscar información médica en línea como una forma de obtener respuestas claras y precisas. Las personas que experimentan cibercondría también pueden tener una fuerte necesidad de control. Buscar información médica en línea puede darles la sensación de que están tomando medidas proactivas para proteger su salud y tener más control sobre su bienestar. En resumen, la cibercondría está relacionada con factores psicológicos y emocionales que debemos comprender para poder abordar la cibercondría de manera efectiva y mejorar la salud mental y el bienestar de las personas afectadas.

3. Cuestionarios para evaluar la cibercondría.

Existen varios cuestionarios que pueden ser utilizados para evaluar la cibercondría (12). El más usado es el Cyberchondria Severity Scale (CSS), o Escala de Gravedad de la Cibercondría, un cuestionario desarrollado por McElroy y Shevlin en 2014 (1). El CSS consta originalmente de 33 ítems que evalúan distintas dimensiones de la cibercondría (compulsión, búsqueda excesiva de información en internet, angustia, seguridad y desconfianza hacia los profesionales médicos). Los participantes califican cada ítem en una escala de 1 (nunca) a 5 (siempre). Se ha demostrado que es confiable en términos de consistencia interna y estabilidad test-retest. Existe una versión corta, propuesta por McElroy y colegas en 2019, recientemente validada en español, denominada CSS-12 (12-16). En esta escala CSS corta, las dimensiones son sólo las 4 primeras del test CSS original.

Otra de las escalas usadas es la cyberchondria scale (CS), (17), de 27 ítems y 5 dimensiones (factores que aumentan la ansiedad, factores que disminuyen ansiedad, compulsión, interacción médico-paciente y uso disfuncional de Internet). También muestra buenos datos psicométricos (12).

Finalmente mencionaremos la escala corta de cibercondría (SCS), compuesta sólo por cuatro ítems, aunque ha mostrado una confiabilidad aceptable, una estructura factorial clara y congruente. Esta nueva escala corta fue adoptada en dos estudios recientes para acceder a datos de nivel de cibercondría durante la pandemia de COVID-19 (18-19).

Estos cuestionarios pueden ser útiles para evaluar la cibercondría y pueden proporcionar información valiosa para el tratamiento y la intervención en personas que experimentan cibercondría. Es importante destacar que los resultados de estos cuestionarios deben ser interpretados por un profesional de la salud capacitado para evitar diagnósticos erróneos y garantizar un tratamiento adecuado.

4. Prevalencia de la cibercondría en estudiantes de medicina y ciencias de la salud.

La prevalencia de la cibercondría es desconocida al tratarse de un fenómeno reciente y poco estudiado, pero es una preocupación creciente en muchos profesionales de la salud (20). Hay pocos estudios sobre la prevalencia de la cibercondría en estudiantes de ciencias de la salud. Un estudio realizado en una universidad dental en India encontró que el 31,5% de los estudiantes tenía cibercondría (21), resultados parecidos a los encontrados en estudiantes pregraduados de India, donde la prevalencia fue del 37,5%, más frecuente en hombre que en mujeres y en aquéllos que pasan entre 5 y 6 horas al día usando internet, con conexión constante 24 horas, 7 días a la semana (22). Otro estudio realizado en Turquía encontró que el 30,6% de los estudiantes de ciencias de la salud tenía ansiedad por la salud y el 20,8% tenía cibercondría (23).

El burnout o agotamiento entre los estudiantes de medicina es un problema común que puede tener efectos negativos en su salud mental y rendimiento académico (24), como ha mostrado un reciente estudio en más de 5000 estudiantes de medicina españoles. Los estudiantes de medicina se enfrentan a muchas tensiones psicosociales a lo largo de su formación que pueden provocar el síndrome de burnout, entre ellas no se ha estudiado si este problema de la cibercondría podría ser importante como uno más de los factores estresantes personales y profesionales que encuentran durante el intenso tiempo de formación. Estudios futuros podrán aclarar estas relaciones.

Referencias

- 1 McElroy E, Shevlin M. The development and initial validation of the cyberchondria severity scale (CSS). *J Anxiety Disord.* 2014;28(2):259-265. <http://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.12.007>
- 2 Devi GS, Prasanth D, Kumar KP. Cyberchondria: An emerging form of health anxiety. *Archives of Mental Health* 2021; 22(2):148-152. http://doi.org/10.4103/amh.amh_49_21
- 3 Waterman, Lauren Z, and John A Weinman. 2014. "Medical Student Syndrome: Fact or Fiction? A Cross-Sectional Study." *JRSM Open* 5 (2): 204253331351248
- 4 Hardy, M. S., & Calhoun, L. G. (1997). Psychological distress and the "Medical Student Syndrome" in abnormal psychology students. *Teaching of Psychology*, 24(3), 192-193. http://doi.org/10.1207/s15328023top2403_10

- 5 Walton, G. L. (1908). Why worry? J B Lippincott Company., doi:10.1037/13647-000
- 6 Hunter, R. C. A., Lohrenz, J. G., & Schwartzman, A. E. (1964). Nosophobia and hypochondriasis in medical students. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 139(2), 147–152. <http://doi.org/10.1097/00005053-196408000-00008>
- 7 Collier, R. (2008). Imagined illnesses can cause real problems for medical students. *Canadian Medical Association Journal*, 178(7), 820–820. <http://doi.org/10.1503/cmaj.080316>
- 8 Yang Y, Ta N, Li Z. Investigating the Obsessive and Compulsive Features of Cyberchondria: A Holistic Review. *Front Psychol*. 2022;13:897426. Published 2022 Jul 4. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.897426>
- 9 Khazaal Y, Chatton A, Rochat L, et al. Compulsive Health-Related Internet Use and Cyberchondria. *Eur Addict Res*. 2021;27(1):58-66. <http://doi.org/10.1159/000510922>
- 10 Arsenakis S, Chatton A, Penzenstadler L, et al. Unveiling the relationships between cyberchondria and psychopathological symptoms. *J Psychiatr Res*. 2021;143:254-261. <http://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.09.014>
- 11 McMullan, R.D., Berle, D., Arnáez, S. and Starcevic, V. The relationships between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: systematic review and metaanalysis. *Journal of Affective Disorders*, 2019; 245: 270-278, <http://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.037>
- 12 Zheng, H., Sin, S.-C.J., Kim, H.K. and Theng, Y.-L. (2021), "Cyberchondria: a systematic review", *Internet Research*, Vol. 31 No. 2, pp. 677-698. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2020-0148>, <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/INTR-03-2020-0148/full/html>
- 13 Arnáez, S., García-Soriano, G., Castro, J. et al. The Spanish version of the short form of the Cyberchondria Severity Scale (CSS-12): Testing the factor structure and measurement invariance across genders. *Curr Psychol* 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03170-3>
- 14 McElroy E, et al. The CSS-12: Development and Validation of a Short-Form Version of the Cyberchondria Severity Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2019 22:5, 330-335. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0624>
- 15 Mestre-Bach G, Potenza MN. Cyberchondria: a Growing Concern During the COVID-19 Pandemic and a Possible Addictive Disorder?. *Curr Addict Rep*. 2023;10(1):77-96. <http://doi.org/10.1007/s40429-022-00462-3>
- 16 Aulia A, Marchira CR, Supriyanto I, Pratiti B. Cyberchondria in First Year Medical Students of Yogyakarta. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 24:1, 1-9. <http://doi.org/10.1080/15398285.2019.1710096>
- 17 Batigun A, Gor N, Komurcu B, Erturk IP. Cyberchondria Scale (CS): Development, Validity and Reliability Study. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2018; 31(2): 148-162 <http://doi.org/10.5350/DAJPN2018310203>
- 18 Farooq A, Laato S, Islam AKMN. Impact of Online Information on Self-Isolation Intention During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Study. *J Med Internet Res* 2020;22(5):e19128. <http://doi.org/10.2196/19128>
- 19 Laato S, Najmul AKM, Islam M & Whelan E. What drives unverified information sharing and cyberchondria during the COVID-19 pandemic?, *European Journal of Information Systems*, 2020; 29:3, 288-305, <http://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1770632>
- 20 Inmens. Cibercondria. Julio 2020. <https://www.inmens.es/articulo/cibercondria-adolescentes> (visitada el 4/5/23).
- 21 Patanapu SK, Sreeja CS, Veeraboina N, Reddy KV, Voruganti S, Anusha P. Prevalence and effect of cyberchondria on academic performance among undergraduate dental students: An institutional based study. *Ind Psychiatry J*. 2022;31(2):228-234. http://doi.org/10.4103/ipj.ipj_272_21

- 22 Kanganolli SR, Kumar P. A cross-sectional study on prevalence of cyberchondria and factors influencing it among undergraduate students. *International Journal of Medical Science and Public Health Online* 2020; 9(4); 263-266. <http://doi.org/10.5455/ijmsph.2020.01010202020022020>
- 23 Bati AH, Mandiracioglu A, Govsa F, Çam O. Health anxiety and cyberchondria among Ege University health science students. *Nurse Educ Today*. 2018;71:169-173. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.029>
- 24 Capdevila-Gaudens P, García-Abajo JM, Flores-Funes D, García-Barbero M, García-Estañ J (2021) Depression, anxiety, burnout and empathy among Spanish medical students. *PLoS ONE* 16(12): e0260359. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260359>



© 2023 Universidad de Murcia. Enviado para su publicación en acceso abierto bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Sin Obra Derivada 4.0 España (CC BY-NC-ND) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)