

Riesgo de la salud mental

Ante la sobreinformación durante la pandemia

Psic. Alejandro Águila Tejeda
Psicoanalista y Suicidólogo

Palabras clave:

Riesgo, noticias falsas, salud mental, infodemia, ansiedad, depresión, miedo y suicidio.

Alejandro Aguila Tejeda es Director del Instituto Hispanoamericano de Suicidología. Licenciado en Psicología con especialidad clínica. Conferencista y Perito Criminalista. Representante de la Red Mundial de Suicidólogos para México, Centroamérica y el Caribe.



Cuando nos enfrentamos ante una situación nueva y que puede ser

amenazante a nuestra vida, salud, seguridad, economía o estabilidad, requerimos de estar informados y si se da una sobreabundancia en la

información que pueda llegar a ser falsa, maliciosa o exagerada se tornaría en una **infodemia** termino que utiliza la OMS para asignar este efecto de exceso de información no acreditada.

La infodemia genera percepciones negativas como miedo, ansiedad, pánico social, vulnerabilidad, prejuicios, terror y hasta paranoia que puede llevar a generar síntomas falsos e ideación y riesgo suicida.

CORONAVIRUS

INFODEMIA

Práctica que genera pánico o promueve conductas incorrectas

Instituto Hispanoamericano de Suicidología,
Dr. Alejandro Águila y Asociados, A.C.
alejandro@suicidologia.com.mx

Es tan rápido e intenso el medio y forma en cómo se viralizan las noticias falsas que se imposibilita desmentirlas. Una noticia falsa puede generar altos niveles de estrés que repercuten a nivel cerebral generando confusión frente a la verdad o la mentira donde nuestra percepción se ve afectada y alterada, requiriendo hacer un esfuerzo mental para discriminar, pero a nivel emocional

y corporal se pueden manifestar efectos somáticos.

El efecto negativo de las noticias falsas altera el hipotálamo generando efectos nocivos en el aumento del cortisol sustancia química generada principalmente por el estrés pudiendo llegar al pánico, sudoración, taquicardias y pesadillas alterando el sueño.

NOTICIAS FALSAS. (falso, a (Del lat. falsus < fallere, engañar.)

1. adj. Que se hace o se dice con engaño, que no es verdadero han divulgado una noticia falsa. erróneo cierto

2. Que no corresponde a la realidad o a la verdad

Enfermedades como diabetes, cardiacas y derivadas del sistema inmunológico son solo algunas de las que podemos mencionar como efectos nocivos del exceso de noticias y noticias falsas.

El individuo puede tornarse preocupado y obsesivo y desear estar más sobre informado por sentir que eso le va a calmar generando un efecto circular vicioso de noticias-ansiedad.

Al estar recordando la información la memoria induce cambios en la conectividad neuronal, que resulta de la expresión de genes y síntesis de proteína lo que puede Llevar horas y días, es decir la recuperación bioquímica puede tardar mucho. (ISMED).

Aquí algo muy importante, la capacidad del cerebro para almacenar y procesar información recae en cambiar la fuerza de conexiones entre las neuronas, es decir el cerebro se acostumbra a recibir, captar y procesar más la información que le estamos insertando. (principio de aprendizaje repetitivo).





La percepción del ambiente se encuentra influida por las experiencias previas de la persona a través de su atención y memoria.

Las personas se van a estresar más por la forma en que perciben y procesan la información.

En muchos pacientes con ansiedad, depresión y riesgo suicida se han encontrado pesimismo y desesperanza por alteraciones cognitivas. (véase memoria y suicidio Alejandro Águila, suicidologia.com.mx)

Riesgo es un término proveniente del italiano, idioma que, a su vez, lo adoptó de una palabra del árabe clásico que podría traducirse como “lo que depara la providencia”. El término hace referencia a la proximidad o contingencia de un posible daño.

El riesgo es la exposición a una situación donde hay una posibilidad de sufrir un daño o de estar en peligro. Es la vulnerabilidad o amenaza a que ocurra un evento y sus efectos sean negativos y que alguien o algo puedan verse afectados.

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: *«un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»*.

inteligencia e inclusive el lenguaje se alteran generando un detrimento y la salud mental dando paso a depresión, ansiedad, trastornos de personalidad provocando disfunción y social familiar.

Factores protectores

El tener una salud mental no es tan fácil y tampoco se obtiene sin ningún esfuerzo y lucha por conseguirla, el equilibrio en la vida de un individuo teniendo todas las áreas de su vida cubiertas y satisfechas es el inicio para ser fuerte ante las adversidades por ello; una salud física con adecuada alimentación, ejercicio, buenos hábitos del sueño y sexualidad sana son esenciales así como; vida productiva, trabajo, distracción y diversión conducta altruista han probado ser una fuente de bienestar general.

Acudir a una psicoterapia es una forma de conocer y conocerse en la vida que se ha comprobado genera cambios saludables en las personas.

Al existir una sobre información la mente se vive confundida y se vulneran sus funciones como la de atención, concentración y memoria, la



Recomendaciones y sugerencias

Como en muchas cosas de la vida el equilibrio es lo que nos da una mejor concepción, percepción y ejecución de las cosas por ello es necesario:

- Verificar que las fuentes de información sean oficiales y certificadas para emitirlas.
- No todo lo que se difunde en medios y no compartir redes sociales es real y puede confundirnos, por ellos es necesario esperar hasta tener la certeza de la información emitida.
- No compartir ninguna información de fuentes que no conocemos

Fuentes de Información

- conceptodefinicion.de/riesgo
- definicion.de/riesgo
- <https://www.who.int/es>
- [www.who.int/topics/mental health/es](http://www.who.int/topics/mental_health/es)
- www.suicidologia.com.mx
- <http://ismed.salud.durango.gob.mx/>