



MEJORAR MI SALUD DIGITAL

Y aconsejar a mi entorno en el autocuidado y acceso a la información



Cibercondría es la búsqueda obsesiva de información médica en internet. Consiste en el hábito de auto diagnosticarse síntomas comunes y asumir de forma inadecuada que se padece una enfermedad grave, lo que genera un clima de preocupación y miedo.

✓ Google informa

✗ Google NO diagnostica

✗ Google NO conoce tu historial médico

✗ Google NO puede examinarte

SOLO TU PROFESIONAL DE SALUD

Los primeros pasos para mejorar la salud mental y el bienestar digital propio y de nuestro entorno, comienza con herramientas clave como *pensamiento crítico digital*, *búsqueda segura de información en salud* y *autocuidado*.

Antes de
buscar
pregúntate...

¿Busco información o tranquilidad?

¿Busco una respuesta o preocuparme más?

¿Consultaría esta duda con un/a profesional?
¿O solo en internet?

Si promete curas rápidas, resultados garantizados desconfía!! No es una evidencia científica.



CONSECUENCIAS

Búsqueda compulsiva
Aumento de la ansiedad
Automedicación // Resistencia a medicamentos
Problemas de sueño y menor bienestar emocional
Desconfianza



RECOMENDACIONES

Consultar antes a tu profesional de referencia.
Limitar tiempo de búsqueda.
Evitar buscar síntomas cuando estemos nervios@s.

FUENTES DE CONFIANZA:

<https://medlineplus.gov/spanish/>



RETO CLICKA

Estar el mayor tiempo posible en buscar información de síntomas y/o enfermedades. Poco a poco necesitarás menos acudir al doctor Google y confiar más en tí y en tu médic@ de referencia.

Compártelo con otras mujeres, puede ser primer paso de su propia revolución digital.

Cuando una mujer gana confianza digital...
abre camino para muchas más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Mujeres Opañel