



COVID-19

LIDIAR CON EL EXCESO DE INFORMACIÓN

Durante la cuarentena y desde que terminó el confinamiento, disponer de información fiable sobre las recomendaciones de las autoridades sanitarias o, incluso, sobre las nuevas medidas que debemos adoptar, se ha convertido en algo imprescindible.

Sin embargo, en ocasiones, da la sensación de que continuamente estamos recibiendo gran cantidad de información sobre la pandemia. Las notificaciones instantáneas de noticias que recibimos en el móvil pueden aumentar este sentimiento de sobrecarga, haciendo que muchos sientan que 'están siempre conectados'.¹

Cómo puede afectarnos la sobrecarga de información

Muchas personas pueden sentirse intranquilas, e incluso asustadas, ante este bombardeo continuo de noticias. No en vano, el último estudio realizado por Cigna, 'COVID-19 Global Impact', revela que 1 de cada 8 personas cree que su vida no volverá a ser igual después de la pandemia. Una cifra que aumenta a 1 de cada 4 encuestados en el caso de la población española, al ser uno de los países más afectados por la pandemia. Los más optimistas en este sentido son los países asiáticos, a excepción de Singapur.²

Además, es importante tener en cuenta que la ansiedad y el estrés constantes experimentados por la ciudadanía en los últimos meses puede tener una serie de manifestaciones físicas, provocando rigidez en el pecho, palpitaciones cardiacas e insomnio. También se sabe que el estrés a largo plazo es un factor de riesgo de varias enfermedades físicas y mentales, como depresión, ansiedad, trastornos endocrinos e hipertensión.³

Reducir los efectos negativos

Para disminuir la ansiedad provocada por la sobrecarga de información sobre la COVID-19 se aconseja tomar las siguientes medidas:⁴

- **Limitar los medios de comunicación que consultas.** No recibir la suficiente información durante la emergencia sanitaria también puede afectar negativamente a nuestro bienestar.⁵ La clave es lograr un equilibrio y ver, leer o escuchar noticias, incluyendo las de las redes sociales, sólo unas cuantas veces al día.
- **Hablar con otros.** Compartir tus temores y sentimientos con las personas en las que confías te puede ayudar a poner las cosas en perspectiva.
- **Preocuparse por el bienestar.**
 - Dedicar tiempo a relajarte respirando profundamente, haciendo estiramientos o realizando un hobby que te guste.
 - Procurar seguir una dieta saludable y equilibrada, así como realizar alguna actividad todos los días.
 - Priorizar dormir bien por la noche dedicando tiempo a relajarte adecuadamente antes de ir a la cama y optar por unos horarios de sueño regulares.
 - Mantente alerta en caso de que para afrontar la situación tengas que recurrir a estrategias poco saludables, como beber demasiado alcohol. Si es necesario, toma medidas para limitarlo.



El impacto negativo de la desinformación

La desinformación es un ruido añadido que distrae de los hechos y contribuye a una sobrecarga innecesaria de información. En los últimos años se ha producido un aumento global de desinformación y, desgraciadamente, la crisis de salud pública provocada por el COVID-19 no constituye una excepción.⁶ La demanda de información sobre el virus, acompañada por el temor de la población y el aumento del uso de las redes sociales ha creado una tormenta perfecta para la rápida expansión de la desinformación. En las redes sociales han proliferado muchos mitos y teorías de la conspiración. Dos de las historias más extendidas son que las antenas 5G son las responsables de los síntomas de la COVID-19, y que el virus ha sido creado en un laboratorio. Ambas teorías han cobrado fuerza a pesar de la absoluta falta de información verídica que las apoye.^{6,7}

Por qué es dañina la desinformación sobre la COVID-19

Es un hecho alarmante que, a lo largo de los últimos meses, fuentes de información fiables como los posts de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro para el Control de las Enfermedades (CDC) de EEUU hayan logrado sólo unos miles de suscriptores, mientras algunas páginas transmisoras de bulos y teorías de la conspiración han llegado a más de 52 millones de lectores.⁸

A ello hay que sumar que actualmente se ha entablado una carrera global para producir una vacuna que disminuya el enorme impacto de la COVID-19. Sin embargo, existe el temor de que el movimiento anti-vacunas pueda extender la desinformación en relación a cualquier vacuna que se desarrolle o que desprestigie las recomendaciones fiables. Este sentimiento anti-ciencia puede perjudicar los esfuerzos por vacunar al suficiente número de personas para crear la deseada 'inmunidad del rebaño', necesaria para reducir la extensión o, incluso, la erradicación de la enfermedad.⁹

Antes de dar a compartir...

A continuación, vamos a resumir lo que debemos valorar antes de compartir cualquier información en las redes sociales. Estos consejos también pueden ayudarte a centrarte sólo en la información fiable. Por ello, es importante que no confíes en una noticia ni la compartas hasta que no estés seguro de que cumple los siguientes criterios:¹⁰

Lista de verificación para compartir noticias

Fuente: asegúrate de que la información procede de una fuente sanitaria o gubernamental reconocida.

Titular: el titular puede ser engañoso. Lee siempre el texto completo.

Analizar: comprueba los hechos. Si algo suena a falso, probablemente es porque lo es. Si tienes dudas, haz uso de los servicios de verificación online.

Retos: fíjate en si hay indicios de que la imagen o el vídeo hayan sido editados o si muestran un lugar o suceso que no guarda relación con los hechos.

Errores: presta atención a las faltas gramaticales u ortográficas. Las fuentes oficiales tienen que pasar por el debido proceso de edición.

Tenemos la responsabilidad compartida de limitar la difusión de información engañosa para apoyar la lucha común contra la COVID-19. Para ello, recuerda analizar bien la información recibida sobre este tema antes de compartirla.



Referencias:

1. COVID-19 Information Overload leads to simple but unhelpful choices. City University of London. <https://www.city.ac.uk/news/2020/april/covid-19-information-overload-leads-to-simple-but-unhelpful-choices>. 3 April 2020.
2. 2020 Cigna COVID-19 Global Impact Study. Cigna. Published June 2020.
3. Dong M, Zheng J. Letter to the editor: Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19. *Health Expect.* 2020;23(2):259-260. doi:10.1111/hex.13055.
4. Coping with stress. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Updated April 30, 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Accessed 29 May 2020.
5. Brooks S, Webster R, Smith L, et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet.* 395. 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
6. Mian A, Khan S. Coronavirus: the spread of misinformation. *BMC Med.* 2020;18(1):89. Published 2020 Mar 18. doi:10.1186/s12916-020-01556-3.
7. Allington D and Dhavan N. The relationship between conspiracy beliefs and compliance with public health guidance with regard to COVID-19. Published 8 April 2020. Available: https://252f2edd-1c8b-49f5-9bb2-cb57bb47e4ba.filesusr.com/ugd/f4d9b9_ceceeee70fc1404cb46af7d06cc5d708.pdf.
8. Covid-19 Fueling Anti-Asian Racism and Xenophobia Worldwide. Human Rights Watch. 12 May 2020 <https://www.hrw.org/news/2020/05/13/covid-19-fueling-anti-asian-racism-and-xenophobia-worldwide>. Accessed 29 May 2020.
9. Anti-vaccine movement could undermine efforts to end coronavirus pandemic, researchers warn. *Nature.* <https://www.nature.com/articles/d41586-020-01423-4>. 13 May 2020. Accessed 29 May 2020.
10. Share checklist. UK Government. <https://sharechecklist.gov.uk>. Accessed 29 May 2020.

Together, all the way.®



Todos los productos y servicios de Cigna se proporcionan a través de filiales de Cigna Corporation, entre ellas Cigna Global Wellbeing Solutions Limited y otras compañías subcontratadas. El nombre, los logos y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Es posible que los productos y servicios no estén disponibles en todas las jurisdicciones y estén expresamente excluidos donde la ley aplicable lo prohíba. Este material está destinado a fines informativos exclusivamente. Se considera que la fecha de publicación es exacta y está sujeta a sufrir cambios. Este material no debe tomarse como un consejo legal, médico ni fiscal. Como siempre, recomendamos que consulte con sus asesores especializados legales, médicos y/o fiscales. © 2020 Cigna. Es posible que ciertos contenidos se ofrezcan bajo licencia.