

## **Infoxicación**

---

El término “infoxicación”, propuesto por Alfons Cornella, fundador de la empresa Infonomia y consultor en temas de innovación tecnológica, es un neologismo que une el término intoxicación a la expresión en inglés “*information overload*” (saturación informativa), para designar el exceso de información—con frecuencia contradictoria e incierta—al que estamos expuestos frente a la televisión, la prensa escrita, internet, plataformas digitales (particularmente WhatsApp), la radio, libros y revistas, que se genera minuto por minuto.

El significado del término es que, ante tal cantidad de fuentes y canales, resulta muy difícil distinguir entre la información de calidad, precisa y de fuentes fidedignas, de aquella producto de los dimes y diretes o incluso de fuentes anónimas que carecen de ética profesional y que buscan distorsionar los hechos. Ante esa saturación es muy factible que sólo nos quedemos con una idea superficial (y muchas veces, confusa) de los acontecimientos.

Antes de que surgiera la emergencia sanitaria por la COVID-19, la relevancia del fenómeno se limitaba, sobre todo, al ámbito político, particularmente a los procesos electorales, o bien, al devenir de ciertas celebridades; sin embargo, en este período de pandemia estamos expuestos a un gran cúmulo de información, incluso sin buscarla. El problema es que tanto la información de fuentes reconocidas (la OMS, la SSA, el CDC), como la que proviene de fuentes poco conocidas o la que se replica en las cadenas de WhatsApp, es tan variada y compleja, que ha tenido efectos diversos y adversos: desde la ingesta de sustancias químicas perjudiciales a la salud hasta ataques al personal médico, pasando por quienes no creen en la existencia del virus o, también, quienes rechazan las medidas de salubridad. El exceso de información puede generar estrés, ansiedad e incertidumbre con consecuencias a nivel funcional como falta de concentración, fatiga o apatía.

Para evitar la infoxicación se recomienda gestionar la información que consultamos; por ejemplo, dar prioridad a las fuentes de información y definir aquellas que se consideran confiables; dar prioridad a la información que necesitamos consultar; evitar leer información por cantidad, de forma que se pueda profundizar en la lectura y obtener la información completa; utilizar herramientas de curación de contenidos, como un lector de “*feeds*”, (aplicaciones web donde, por medio de suscripción, puedes conocer los nuevos contenidos de diversas páginas sin acceder directamente a ellas).

Desde las plataformas digitales, lo ideal es seguir cuentas oficiales de instituciones o medios de información ya establecidos, según preferencias e intereses. Pero lo fundamental, siempre, es hacer uso del pensamiento crítico al realizar nuestras consultas en los diferentes medios para tener una perspectiva de aquellos especialistas e instituciones que asumen públicamente su responsabilidad por los contenidos que emiten: organismos nacionales e internacionales de salud pública, universidades e instituciones de educación superior, médicos especialistas en epidemiología y revistas especializadas en salud pública.

Las nuevas tecnologías son una herramienta muy útil que permiten la inmediatez del flujo de información, la importancia en su uso radica en utilizarlas adecuadamente para evitar los riesgos a los que estamos expuestos como la infoxicación, desinformación, noticias falsas. También, vale la pena mencionar que no deben ser vistas como un enemigo, sino como un aliado a partir de las precauciones necesarias.

Felipe López Veneroni,  
Defensor de la Audiencia.  
Once