



**C** Columna



*Patricio Rosas Barrientos*  
Diputado por Los Ríos

## Cuidar la mente en tiempos de sobreinformación

Vivimos en una época hiperconectada. Desde que despertamos, una avalancha de noticias, imágenes, videos, titulares y alertas comienza a llenar nuestro día. Lo que antes podía ser una pausa para informarse, hoy es una exposición constante a una infinidad de estímulos. Como médico, observo con creciente preocupación cómo este exceso está afectando, muchas veces de forma silenciosa, la salud mental de las personas.

Ansiedad, insomnio, irritabilidad, fatiga emocional, agotamiento. Estos síntomas, que antes solían aparecer en contextos específicos de alto estrés, hoy se manifiestan con frecuencia en personas sin antecedentes ni factores de riesgo evidentes. Lo que muchas veces se

vive como un malestar difuso tiene un origen concreto: la llamada sobrecarga informativa que no responde solo a la cantidad de contenido, sino al modo en que lo consumimos: de forma continua, sin pausas, en múltiples formatos y plataformas, con mensajes muchas veces alarmistas, fragmentados o contradictorios.

Esta dinámica activa el sistema de alerta del organismo de forma casi permanente, generando un desgaste silencioso pero profundo. El cuerpo y la mente, sometidos a esta tensión, empiezan a resentirse mucho antes de que podamos identificar conscientemente el problema.

Desde mi experiencia médica y legislativa, hago un llamado a que la salud mental ocupe un lugar prioritario

en la agenda pública. Es fundamental incorporar esta problemática en nuestras políticas de salud mental. Así como cuidamos el cuerpo con alimentación, ejercicio y descanso, debemos aprender a cuidar la mente limitando el consumo excesivo de información, seleccionando fuentes confiables, estableciendo horarios para conectarse y, sobre todo, reconociendo cuándo desconectarse. Necesitamos avanzar hacia una idea tan sencilla como urgente: la higiene informativa.

Cuidar la mente es cuidar la vida. Y en tiempos como los que vivimos, es también una forma de proteger la democracia, el tejido social y el bienestar colectivo.