

Fecha: 10-06-2025

Fuente: The Clinic

Título: Comer una naranja en la ducha para bajar la ansiedad: los peligros de los consejos de TikTok sobre salud mental que preocupan a expertos

Link: <https://www.theclinic.cl/2025/06/10/comer-una-naranja-en-la-ducha-para-bajar-la-ansiedad-los-peligros-de-los-consejos-de-tiktok-sobre-salud-mental-que-preocupan-a-expertos/>

Visitas: 63.339

VPE: 275.842

Favorabilidad: No Definida

En TikTok abundan los contenidos con respecto a salud mental, sobre todo los relacionados con ansiedad. Sin embargo, muchos de ellos están llevando a la desinformación de los usuarios y por ende a diagnósticos errados. Un sondeo realizado por el medio británico The Guardian reveló que más de la mitad de los videos virales de TikTok sobre salud mental contiene información falsa y, por ende, son un peligro para las personas que están atravesando por algún problema psicológico o crisis de ansiedad.

Al respecto, TikTok aseguró que los videos se eliminan si éstos desalentaban a las personas a buscar ayuda médica o entregaban tratamientos peligrosos. Junto con eso, recalcaron que cuando los usuarios de TikTok de Reino Unido buscan términos relacionados con problemas de salud mental como depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático, o trastornos del desarrollo neurológico, como el autismo, también se les redirige a información del Servicio Nacional de Salud. Pero no es algo que suceda solamente en Reino Unido, es una realidad mundial.

Donde miles de llamados influencers suben contenido relacionado a salud mental y entregan recomendaciones que están lejos de ser las correctas o bien desalientan a las personas a tomar sus medicamentos. El psicólogo y académico de la Universidad Central, Felipe Lecannelier, asegura a The Clinic que "ya está demostrado que, más o menos, entre el 60 ó 70% de la información que circula en redes sociales sobre temas de salud es falsa. El otro problema es que, el 90% de la información, aunque no sea falsa, contiene un formato tan simple.

Tan breve, que al final también termina siendo una información semi falsa debido a que no se explica todo de una manera más completa y profunda, como debería ser. powered by Analizando videos de TikTok sobre ansiedad Al buscar bajo los hashtag ansiedad y salud mental en TikTok, uno de los videos que aparece es del usuario Kine. Bastian. Se trata de Bastián Cortés Manríquez, quien aparece en el Registro Nacional de Prestadores Individuales de Salud como Kinesiólogo de la Universidad Andrés Bello desde 2021. Él publicó un video sobre la ansiedad, que acumula más de 200 comentarios y 5.669 me gusta. Allí comienza diciendo que presentará "cinco cosas que tu ansiedad no quiere que tu sepas". "No quiere que tu sepas que llorando eliminas cortisol, la hormona del estrés. Y por ende, baja los niveles de ansiedad de tu cuerpo", asegura en el video. También afirma que "tu ansiedad no quiere que te priorices porque cuando te empiezas a priorizar, empiezas a pensar en ti mismo, la ansiedad se destruye completamente. La ansiedad no quiere que tu sepas que dejando el azúcar vas a ver cambios en tu estado de ánimo. Si consumes azúcar, la ansiedad va a aumentar constantemente". Al respecto, el psicólogo Felipe Lecannelier recalca que "no hay ninguna evidencia que señala que consumir azúcar ayude a aumentar la ansiedad. Algunas personas plantean que en ciertos tipos particulares de personas, el azúcar los calma, que es lo que llaman alimentación afectiva. Es decir, cuando la comida calma estados de estrés y ansiedad. Pero eso tiene otra causa". Con respecto si el llorar disminuye la ansiedad, añade que "hay algunos estudios en niños que muestran que aquellos niños que lloran más suelen tener más bajos niveles de cortisol. Pero de ahí a plantear que llorar baja el cortisol. Hay alguna evidencia mediana, de que sí, expresar las emociones, más que llorar, tiende a una disminución del cortisol.

Pero de ahí a proponer que llorar baja automáticamente el cortisol, creo que es tremendamente simplista. Sobre la afirmación que hace Cortés que al priorizarse como persona, la ansiedad "se destruye completamente", Lecannelier contesta que "es una de las grandes mentiras que puedes encontrar No hay ninguna relación entre priorizarse uno mismo y destruir completamente la ansiedad. De hecho, hay una tendencia que cuando uno se centra demasiado en uno mismo, en el hecho de que el cambio tiene que estar en uno mismo. Que son todas las filosofías baratas de las redes sociales, el poder de quererte, concéntrate en ti mismo, más que bajar la ansiedad aumenta. Porque uno al final termina responsabilizándose uno mismo de sus problemas más que a vivir realidades socioculturales, económicas, familiares, vinculares adversas. Entonces, eso sí que es un sinsentido ese comentario". Ducharse comiendo naranja Otro usuario de TikTok llamado Andreu Martínez Pérez (@tatandreu) realiza contenido sobre salud mental donde no habla y de fondo utiliza música instrumental. En sus videos identifica las "manías silenciosas físicas de la ansiedad" como morderse las uñas, mover las piernas constantemente o jugar con el cabello.

Entonces, eso sí que es un sinsentido ese comentario. Ducharse comiendo naranja Otro usuario de TikTok llamado Andreu Martínez Pérez (@tatandreu) realiza contenido sobre salud mental donde no habla y de fondo utiliza música instrumental. En sus videos identifica las "manías silenciosas físicas de la ansiedad" como morderse las uñas, mover las piernas constantemente o jugar con el cabello.

Comer una naranja en la ducha para bajar la ansiedad: los peligros de los consejos de TikTok sobre salud mental que preocupan a expertos

mañes, 10 de junio de 2025, Fuente: The Clinic



En TikTok abundan los contenidos con respecto a salud mental, sobre todo los relacionados con ansiedad. Sin embargo, muchos de ellos están llevando a la desinformación de los usuarios y por ende a diagnósticos errados. Un sondeo realizado por el medio británico The Guardian reveló que más de la mitad de los videos virales de TikTok sobre salud mental contiene información falsa y, por ende, son un peligro para las personas que están atravesando por algún problema psicológico o crisis de ansiedad. Al respecto, TikTok aseguró que los videos se eliminan si éstos desalentaban a las personas a buscar ayuda médica o entregaban tratamientos peligrosos. Junto con eso, recalcaron que cuando los usuarios de TikTok de Reino Unido buscan términos relacionados con problemas de salud mental como depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático, o trastornos del desarrollo neurológico, como el autismo, también se les redirige a información del Servicio Nacional de Salud. Pero no es algo que suceda solamente en Reino Unido, es una realidad mundial. Donde miles de llamados influencers suben contenido relacionado a salud mental y entregan recomendaciones que están lejos de ser las correctas o bien desalientan a las personas a tomar sus medicamentos. El psicólogo y académico de la Universidad Central, Felipe Lecannelier, asegura a The Clinic que "ya está demostrado que, más o menos, entre el 60 ó 70% de la información que circula en redes sociales sobre temas de salud es falsa. El otro problema es que, el 90% de la información, aunque no sea falsa, contiene un formato tan simple. Tan breve, que al final también termina siendo una información semi falsa debido a que no se explica todo de una manera más completa y profunda, como debería ser". Analizando videos de TikTok sobre ansiedad Al buscar bajo los hashtag ansiedad y salud mental en TikTok, uno de los videos que aparece es del usuario Kine Bastian. Se trata de Bastián Cortés Manríquez, quien aparece en el Registro Nacional de Prestadores Individuales de Salud como Kinesiólogo de la Universidad Andrés Bello desde 2021. Él publicó un video sobre la ansiedad, que acumula más de 200 comentarios y 5.669 me gusta. Allí comienza diciendo que presentará "cinco cosas que tu ansiedad no quiere que tu sepas". "No quiere que tu sepas que llorando eliminas cortisol, la hormona del estrés. Y por ende, baja los niveles de ansiedad de tu cuerpo", asegura en el video. También afirma que "tu ansiedad no quiere que te priorices porque cuando te empiezas a priorizar, empiezas a pensar en ti mismo, la ansiedad se destruye completamente. La ansiedad no quiere que tu sepas que dejando el azúcar vas a ver cambios en tu estado de ánimo. Si consumes azúcar, la ansiedad va a aumentar constantemente". Al respecto, el psicólogo Felipe Lecannelier recalca que "no hay ninguna evidencia que señala que consumir azúcar ayude a aumentar la ansiedad. Algunas personas plantean que en ciertos tipos particulares de personas, el azúcar los calma, que es lo que llaman alimentación afectiva. Es decir, cuando la comida calma estados de estrés y ansiedad. Pero eso tiene otra causa". Con respecto si el llorar disminuye la ansiedad, añade que "hay algunos estudios en niños que muestran que aquellos niños que lloran más suelen tener más bajos niveles de cortisol. Pero de ahí a plantear que llorar baja el cortisol. Hay alguna evidencia mediana, de que sí, expresar las emociones, más que llorar, tiende a una disminución del cortisol. Pero de ahí a proponer que llorar baja automáticamente el cortisol, creo que es tremendamente simplista". Sobre la afirmación que hace Cortés que al priorizarse como persona, la ansiedad "se destruye completamente", Lecannelier contesta que "es una de las grandes mentiras que puedes encontrar No hay ninguna relación entre priorizarse uno mismo y destruir completamente la ansiedad. De hecho, hay una tendencia que cuando uno se centra demasiado en uno mismo, en el hecho de que el cambio tiene que estar en uno mismo. Que son todas las filosofías baratas de las redes sociales, el poder de quererte, concéntrate en ti mismo, más que bajar la ansiedad aumenta. Porque uno al final termina responsabilizándose uno mismo de sus problemas más que a vivir realidades socioculturales, económicas, familiares, vinculares adversas. Entonces, eso sí que es un sinsentido ese comentario". Ducharse comiendo naranja Otro usuario de TikTok llamado Andreu Martínez Pérez (@tatandreu) realiza contenido sobre salud mental donde no habla y de fondo utiliza música instrumental. En sus videos identifica las "manías silenciosas físicas de la ansiedad" como morderse las uñas, mover las piernas constantemente o jugar con el cabello. Sobre estas manías, Lecannelier plantea que "la ansiedad que ocurre es la ansiedad que ocurre en una situación específica que significa la misma en diferentes partes. Es decir, la ansiedad es una emoción basada en aquello que tiene que ver con una situación específica, algo peligroso o alguna situación difícil. Si una persona tiene que dar una prueba o ir a salir a un lugar peligroso o pensar que la pareja lo va a abandonar, ahí es donde se activa la ansiedad. Entonces, todo esto que plantea sobre tocarle a jugar con el pelo o la piel, son lo que hacen estrategias de autorregulación conductual. Pero que no está comestado que disminuya la ansiedad. De hecho, muchos niños usan conductas repetitivas para bajar un nivel superior de ansiedad, así que no hay evidencia para el respecto". Otro contenido para disminuir la ansiedad, que se viralizó entre los usuarios de Estados Unidos, es comer una naranja en la ducha. Al respecto, el psicólogo de la Universidad de California en Berkeley, "No se si alguien lo vio pero recuerdo porque en un comentario me llegó un comentario. Sin ninguna evidencia, sin ningún fundamento. Es totalmente... la ansiedad absoluta de un nivel 40-45". "Por qué se prefieren los videos sociales antes que el o terapia?". El médico psiquiatra y decano de la Facultad de Medicina de la USP, Matías González, afirma que "en relación con por qué las personas prefieren información en redes sociales en vez de acudir a especialistas, yo me animo a decir que hoy tenemos obviamente que un comentario. Que tiene que ver con el costo de la vida de acceso a los servicios de salud que se pagan por la parte pública, así como también el acceso a especialistas. También puede haber alguna asociación al sistema que también se pagan". "Sobre estrategias de manejo con psicoterapia personalizada o de apoyo grupal, mejor selección de...

También recalca que los movimientos físicos comunes de la ansiedad son frotarse las manos, jugar constantemente con lápices, suspirar mucho o ajustarse la ropa todo el tiempo. </p> <p> Sobre esos enunciados, Lecannelier plantea que “el problema que ocurre es que están usando la ansiedad casi como una emoción o una experiencia que significa lo mismo en diferentes partes. Es decir, la ansiedad es una emoción bastante específica que tiene que ver cuando uno predice algún daño, algún peligro o alguna situación difícil. Si una persona tiene que dar una prueba o va a salir a un lugar peligroso o piensa que la pareja lo va a abandonar, ahí es donde se activa la ansiedad. Entonces, todo esto que plantean sobre rascarse o jugar con el pelo o la cara, son lo que llaman estrategias de autoregulación conductual. Pero que no está demostrado que disminuyan la ansiedad.

De hecho, muchas veces esas conductas tienden a perpetuar más un ciclo repetitivo de ansiedad, así que no hay evidencia clara al respecto”. </p> <p> Otra tendencia para disminuir la ansiedad, que se ha viralizado entre los usuarios de Estados Unidos, es comer una naranja en la ducha. Al respecto, el académico de la Universidad Central es categórico: “ No sé ni siquiera si vale la pena comentarlo porque es un comentario sin ningún sentido. Sin ninguna evidencia, sin ningún fundamento.

Es realmente... la ausencia absoluta de sentido de algo”. </p> <p> ¿ Por qué se prefieren las redes sociales antes que ir a terapia?</p> <p> El médico psiquiatra y decano de la Facultad de Medicina de la **UDP**, Matías González, afirma que “en relación con por qué las personas prefieren informarse en redes sociales en vez de acudir a especialistas, yo me atrevería a decir que hay barreras obviamente que son estructurales. Que tienen que ver con el costo, la falta de acceso o listas de espera que impiden que la gente pueda acudir a recibir respuestas oportunas y profesionales. También puede haber alguna asociación al estigma que implica acercarse”. </p> <p> “Estas alternativas ciertamente con profesionales garantizan o deberían garantizar mayor anonimato, mayor sensación de vinculación con un otro y con un apoyo profesional. Versus otros formatos por este tipo de redes en que la inmediatez.

La sensación de estar puesto en un anonimato y la gratuidad a la que podrían estar expuestos pueden ser factores que hagan que la gente los busque sin necesariamente poder situarse en el riesgo que esto también puede implicar “, agrega. </p> <p> En ese sentido, añade que “estas plataformas probablemente generan una falsa comunidad en un formato simple, breve. Con un tono que congregue particularmente a aquellos que buscan una identificación en lo inmediato y que les dé sentido de una pseudo pertenencia. Y en realidad lo que deberíamos buscar es que esa gente pudiera tener comunidades reales o profesionales reales. Que le puedan dar una respuesta consistente a esta necesidad de vincularse por un lado afectivamente a otros y otras. Así como también a dar respuestas más profundas desde lo profesional”. </p>