

## **Cibercondría, la obsesión de los menores de buscar información de sus dolencias en RRSS y el peligro de autodiagnosticarse**

**Los jóvenes, que según el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA' de Qustodio, tienen las redes sociales como principal actividad digital, están expuestos significativamente a este problema. Muchos usuarios comparten en redes sus conocimientos, experiencias o síntomas de cualquier enfermedad o problema, y cuando una persona busca una información con la expectativa de estar enferma, al encontrar esta información corre el riesgo de pensar que también padece esta "enfermedad"**

A día de hoy, Internet da acceso a todo tipo de información, incluso las redes sociales se han convertido en un buscador donde los más jóvenes tratan de resolver sus dudas. Sin embargo, esta tendencia ha derivado en que muchos de estos menores busquen información médica en estas plataformas y se autodiagnostiquen, dando lugar a la 'cibercondría'.

Muchos usuarios comparten en redes sus conocimientos, experiencias o síntomas de cualquier enfermedad o problema, y cuando una persona busca una información con la expectativa de estar enferma, al encontrar esta información corre el riesgo de pensar que también padece esta "enfermedad" si comparte alguno de esos síntomas, sin siquiera haber acudido a un profesional. En el caso de los jóvenes, que según el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA' de Qustodio, plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias, tienen las redes sociales como principal actividad digital, están significativamente expuestos a este problema.

Gloria R. Ben, psicóloga experta de Qustodio, explica que "al creer que estás enfermo puedes empezar a actuar como si lo estuvieras e incluso, a sentir que realmente tienes esos síntomas, aumentando tu ansiedad y generando más búsquedas relacionadas con lo que sientes". Además, añade que "la búsqueda excesiva de información, sobre todo a nivel médico, suele derivar en un aumento de la ansiedad, la posible convicción de que se padece alguna enfermedad y, por ende, realizar acciones para comprobar si se está en lo cierto, más autoobservación, aumento de estrés...".

¿A qué peligros se enfrentan los jóvenes con este problema?

Más del 52,1% de los españoles reconoce usar internet, las redes sociales o incluso, la inteligencia artificial para buscar una posible enfermedad en 2023, según el IV Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon. Ante esto, los expertos de Qustodio explican algunos de los peligros que puede traer esta tendencia en los jóvenes:

Diagnosticarse erróneamente: cuando se busca información sobre los propios síntomas, los menores pueden realizar una interpretación poco precisa de la naturaleza de los síntomas, pero al sentirse reflejado en el malestar de otras personas o en la información que han encontrado, pueden estar seguros y, por tanto, recurrir a remedios que a otras personas les ha ido bien, o a un tratamiento

erróneo, lo cual puede generar, aparte de un peligro para la salud, el retraso en una atención médica necesaria.

**Ansiedad:** la búsqueda excesiva de información, sobre todo a nivel médico, suele derivar en un incremento de la ansiedad, debido a la posible convicción de padecer alguna enfermedad, lo cual se traduce en realizar acciones para comprobar si se está en lo cierto, una mayor autoobservación y un aumento del nivel estrés, impactando negativamente en la vida diaria y dejando de hacer actividades que en otros momentos se realizan.

**Hipocondría:** siguiendo la idea anterior, el acceso instantáneo y recibir constantemente información sobre problemas médicos, síntomas... puede generar una mala interpretación o una búsqueda masiva que hace que de una simple búsqueda se pueda proceder a muchas más. Esto puede causar un aumento constante de enfermedad y generar preocupaciones por condiciones que tal vez no tienen.

Para Gloria R. Ben, psicóloga experta de Qustodio, "la cibercondría también produce un cambio en la manera de comportarse. Se pueden encerrar más, estar más tiempo realizando búsquedas en internet, dejar de realizar rutinas que antes tenían, cambios en el comportamiento e incluso, reacciones emocionales más intensas... Una buena observación y comunicación siempre va a ayudar a la hora de poder entender y ayudar a los hijos. Y, si pensamos que no es posible ayudarles, se debería pedir ayuda externa. Un buen modelo siempre va a ayudar a los hijos a aprender buenos hábitos".

**Datos de contacto:**

Lucía Durán  
Trescom  
638622084

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación Infantil](#) [Entretenimiento](#) [Ocio para niños](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>