

Autodiagnóstico digital en la Generación Z: TDAH y TEA en RRSS

Correas López, P ; Bello Quintana, C.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha crecido la demanda de diagnósticos de TDAH y TEA, generando presión en los servicios clínicos. Gran parte de esta demanda proviene de la Generación Z (1990-2010), que usa redes sociales hasta 7 horas diarias y obtiene gran parte de su información médica de estas plataformas.



OBJETIVOS

Analizar el incremento de autodiagnóstico de TDAH y TEA entre la Generación Z por la influencia de las redes sociales y su implicación en la práctica clínica.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica de artículos de menos de 5 años desde su publicación en bases de datos como Pubmed, en lengua inglesa.

DESARROLLO

En los últimos años ha aumentado significativamente la exposición a contenido sobre TDAH y TEA en redes sociales, lo que se asocia con una **percepción exagerada de su prevalencia** y un incremento del autodiagnóstico, generando una mayor demanda en los servicios sanitarios. Muchos de los **autores** de estos contenidos **no tienen formación sanitaria**, y menos del 50 % de la información difundida concuerda con los criterios del DSM-5.

Los estudios señalan tres hallazgos principales: quienes se autodiagnostican tienden a buscar **validación** en línea; esta validación tiene **efectos paradójicos**, generando tanto percepciones positivas como negativas; y el diagnóstico clínico actúa como moderador clave en la relación entre **validación, autoimagen y estigma internalizado**.

Aunque las redes sociales pueden ayudar en la identificación inicial de síntomas y brindar apoyo, también presentan **riesgos significativos**: desinformación, estigmatización y manejo inadecuado si no se cuenta con guía profesional.

En la práctica clínica, esto puede llevar a la **medicalización** de comportamientos normales, tratamientos innecesarios y desvío de recursos hacia casos menos graves, afectando a quienes requieren mayor atención y generando **inequidad asistencial**.

CONCLUSIONES

- El autodiagnóstico del TDAH o TEA influido por las redes sociales, supone un problema real entre la Generación Z, que puede implicar un aumento de autoestigma y tendencia a sobreestimar la prevalencia del diagnóstico en la población.
- A nivel asistencial, supone una sobrecarga en las demandas asistenciales y riesgo de inequidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Kang J., Haslam N., Conway M. (2025). Converging Representations of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Autism on Social Media: Linguistic and Topic Analysis of Trends in Reddit Data. J Med Internet Res, 27(1), Artículo: e70914 <https://doi.org/10.2196/70914>
- Karasava V., Miller C., Groves N. (2025). A double-edged hashtag: Evaluation of #ADHD-related TikTok content and its associations with perceptions of ADHD. PLoS One, 19(20(3), Artículo: e0319335 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319335>
- Kazda L., Bell K., Thomas R. (2021). Overdiagnosis of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents. JAMA Network, 4(4), Artículo: e215335. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.5335>
- Yeung A., Ng E., Abi-Jaoude E. (2022). TikTok and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study of Social Media Content Quality. Can J Psychiatry, 67(12), Artículo: e899-906 <https://doi.org/10.1177/07067437221082854>
- Zhang X., Oh Y.J., Zhang Y. (2025). Seeking validation in the digital age: The impact of validation seeking on self-image and internalized stigma among self- vs. clinically diagnosed individuals on r/ADHD. PLoS One, 20(10), Artículo: e0331856. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0331856>

