



**Cuidado.** Consultar a un profesional es vital para un diagnóstico correcto y para descartar otras causas. / FREENPIK

# La salud mental no es un juego: los peligros del autodiagnóstico y la automedicación

**Riesgos.** Diagnosticar trastornos mentales requiere evaluación especializada, no sólo búsquedas o videos virales.

**Expertos.** La terapia profesional es clave para un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento efectivo.

**Karen Hernández**  
 nuevamujer.com

En la era digital, el acceso inmediato a la información ha revolucionado la forma en que entendemos nuestra salud, incluida la mental. Sin embargo, este bombardeo desmesurado de contenido en redes sociales como TikTok, Instagram o YouTube también ha dado lugar a un fenómeno preocupante: el autodiagnóstico de trastornos de la salud mental.

Muchas personas, ante la incertidumbre o incomodidad, recurren a estos canales para buscar respuestas rápidas y, sin guía profesional, llegan a conclusiones erróneas sobre sus propias condiciones.

Bajo este contexto, Fernanda Arozqueta, psicóloga clínica y fundadora de Doctor Fach, alertó sobre los riesgos de este fenómeno. “Muchos pacientes llegan con diagnósticos que ellos mismos se han dado después de ver un video o buscar en internet. Por ejemplo, el TDAH es uno de los más comunes, pero también vemos casos con autodiagnósticos de trastornos más complejos, como el autismo, sin haber tenido una evaluación médica ni seguimiento psiquiátrico”, señaló en entrevista con Nueva Mujer.

La especialista relató que, mientras atravesaba una depresión muy fuerte y reconocía la necesidad de apoyo, identificó una oportunidad para ayudar a otros

que enfrentan situaciones similares. Fue esta experiencia la que la motivó a crear Doctor Fach, una plataforma de psicología online diseñada para acercar el acompañamiento profesional a quienes lo necesitan, sin filtros ni barreras económicas o sociales.

Pero en ese mismo proceso, detectó una nueva problemática: la llegada masiva de personas con autodiagnósticos. “Nos dimos cuenta de algo que no habíamos previsto. Muchos pacientes se acercaban ‘Tengo TDAH’, o ‘soy autista’, y cuando les preguntábamos si un psiquiatra los había evaluado, respondían: ‘No, yo me diagnosticué con un video en TikTok’”.

Arozqueta lo dejó claro: “Muchas personas llegan con diagnósticos serios que requieren un acompañamiento integral, y a veces lo que traen es mucho estrés por las exigencias del mundo actual. Somos una generación con burnout constante y ansie-

dad frecuente, pero eso no significa que tengamos un trastorno de ansiedad generalizada. A menudo, sentimientos incómodos o persistentes que son respuestas naturales de nuestra mente y cuerpo ante lo que vivimos; para eso está la terapia, para acomodar esas emociones sin necesidad de etiquetarlas como una enfermedad mental, porque hacerlo sin sustento puede ser un riesgo”.

La especialista puntualizó que, al asumir un diagnóstico sin una evaluación profesional, las personas pueden perder la oportunidad de comprender realmente lo que les sucede y de encontrar soluciones efectivas para mejorar su calidad de vida, quedando atrapadas en una etiqueta que justifica sus comportamientos y limita su crecimiento personal.

Arozqueta destacó que uno de los mayores retos ha sido competir con el algoritmo de las redes sociales. Según los datos proporciona-

## CÓDIGO QR

Escanea el código y visita Nueva Mujer en línea:



“Cuando alguien se autodiagnostica a partir de un video que ve en redes sociales se priva de entender qué le está ocurriendo realmente y de encontrar formas efectivas para mejorar. Se esconde detrás de un diagnóstico que justifica sus conductas, cuando en realidad podría hacer cambios significativos para vivir mejor”.

“El sueño más grande es crear un movimiento de personas que se echen la mano, que sepan que no están solas y que pueden encontrar ayuda profesional cercana, accesible y humana”.

**FERNANDA AROZQUETA**  
 Psicóloga clínica y fundadora de Doctor Fach.



dos, alrededor del 80% del contenido sobre salud mental que circula en estas plataformas no cuenta con validación ni respaldo clínico, y sólo el 9% de los creadores poseen alguna formación profesional. Aunque no es posible enfrentarse directamente a este fenómeno, sí se puede contrarrestar ofreciendo información clara, empática y responsable.

El autodiagnóstico puede fomentar una visión limitada o distorsionada de la salud mental, dificultando procesos terapéuticos efectivos y prolongando el sufrimiento sin un acompañamiento profesional adecuado.

Para la especialista, el reto no sólo está en difundir conocimiento confiable, sino en cambiar la narrativa. “Nosotros también somos personas. Los psicólogos también nos deprimimos, también tropezamos. Por eso creemos en una comunicación sin jerarquías, de humano a humano, sin pretensiones. Queremos que las personas sepan que no están solas, y que no tienen que tener todas las respuestas antes de pedir ayuda”.

No todos los trastornos mentales son iguales y sus síntomas pueden variar. El autodiagnóstico puede llevar a intentos riesgosos de automedicación, aumentar la ansiedad, el aislamiento y alimentar una cadena de miedo a buscar ayuda. Algunos trastornos requieren atención urgente para evitar consecuencias graves. Con tratamiento profesional, las personas pueden manejar mejor sus síntomas, mejorar su calidad de vida e incluso recuperarse, por lo que buscar ayuda especializada es el primer paso fundamental.

Es así como, además de facilitar el acceso a terapia, Arozqueta busca acompañar a quienes no saben cómo dar el primer paso. “Muchos nos llegan con preguntas básicas: ‘¿Con qué psicólogo empiezo?’, ‘¿Qué tipo de terapia necesito?’ Y ahí estamos, respondiendo rápido, sin juicios, con calidez. Pedir ayuda es necesario”, sentenció. Su visión es clara: “Mi sueño más grande es que esto crezca como un movimiento de personas que se ayudan unas a otras. Que la salud mental deje de ser un privilegio y se convierta en un derecho real para todos”.