

Los peligros del autodiagnóstico digital

#Cibercondria

Análisis del uso de la Inteligencia Artificial en España en el ámbito de la salud, su relación con el estado de físico y mental de los ciudadanos y recomendaciones para un uso responsable de la IA.

Madrid, 26 de noviembre de 2025

30
años



#Cibercondria



Índice

- 01.** Contexto
- 02.** Autores y metodología
- 03.** Principales conclusiones
- 04.** El auge del uso de la IA en salud en España. Diferencia por generaciones
- 05.** El autodiagnóstico digital con IA y su relación con la salud (física y mental)
- 06.** Recomendaciones: Cómo usar la IA de manera responsable

01.

Contexto

01.1 Contexto, ¿por qué este estudio?



Las herramientas de IA (como ChatGPT o Gemini) han consolidado una **nueva práctica: el uso de la IA para consultar dolencias de salud**. Cada vez más personas recurren a estas fuentes para **consultar síntomas y tomar decisiones sobre su salud**.



Queremos analizar **cómo, cuándo y por qué** los ciudadanos recurren a estas herramientas digitales y cómo **convive la IA** con la atención de los profesionales sanitarios.



Queremos explorar qué relación hay entre el **uso de la IA** para consultar dolencias y el **estado de salud física y mental** de las personas.



Queremos ofrecer **consejos** para promover un **uso responsable** de las herramientas digitales en el ámbito del cuidado de la salud.



02.

Autores y metodología

02.1 Autores del estudio

Línea Directa Aseguradora



línea directa

Seguro de Salud de Línea Directa

- Con vocación de servicio de calidad, transparencia con el usuario y 100% digital.
- Con foco en la prevención. Desde hace 3 años, centrados en el cuidado del bienestar emocional con estudios como “Comprender o rumiar nuestras emociones. Análisis de las estrategias silenciosas que nos acercan o apartan del bienestar emocional” (2023) u “Oversharing: Adictos a compartirlo todo. Consecuencias psicológicas de la adicción a las redes sociales en España” (2024).

En colaboración con expertos



Ruth Castillo Gualda

Doctora en Psicología, especialista en Inteligencia Emocional. Es Profesora Titular en Ciencias del Comportamiento y Psicología en la **Universidad Camilo José Cela** (UCJC), Consultora Senior y miembro del equipo investigador del **Yale Center for Emotional Intelligence**.

Profesora Titular en la Facultad de Salud UCJC y Directora de Desarrollo Competencial.



Dr. Justo Menéndez

Médico especialista con más de 30 años de ejercicio profesional. Dirige los **Servicios de Urgencias de los 8 hospitales del grupo HM Hospitales** en Madrid. Es **profesor y Director del Máster Universitario de Urgencias Hospitalarias y Paciente Crítico** en la UCJC.

Profesor de la Facultad de Salud UCJC y Director del Máster Universitario de Urgencias Hospitalarias y Paciente Crítico.

02.2 Metodología



FECHAS DE TRABAJO DEL PROYECTO

Fase de encuesta:

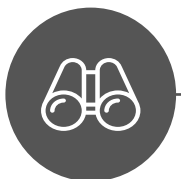
Del 7 al 13 de octubre de 2025.

Fase de análisis y elaboración:

Del 14 de oct. de 2025 al 12 de nov de 2025.

Fase de síntesis, redacción y diseño:

Del 13 de nov. de 2025 al 25 de nov de 2025.



MUESTRA DE ENCUESTA

- 1.700 entrevistas.
- Distribución aporporcional con cuotas por género, edad y CCAA.
- Error muestral: +/- 2,38% con un nivel de confianza del 95%.



PERFIL DEL ENTREVISTADO

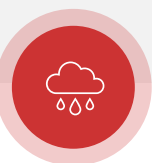
- Hombres y mujeres, de 16 a 75 años.
- Población internauta que cumpla el perfil objeto de estudio, con una muestra representativa que permite extraer resultados con rigor a nivel nacional y por CCAA.



02.2 Metodología

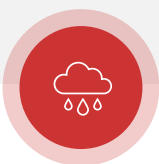
Instrumentos científicamente validados a nivel mundial en el ámbito de la psicología y salud mental que se han utilizado en la elaboración de este estudio.

SALUD FÍSICA



ESTADO DE SALUD

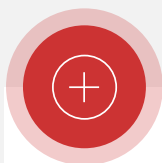
Evaluación de la salud autopercebida.



ENFERMEDADES

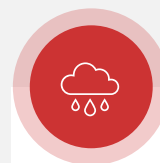
Diagnóstico de enfermedades crónicas previas.

SALUD EMOCIONAL



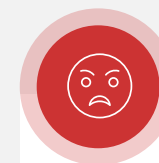
MALESTAR EMOCIONAL

MH5: Escala del estado de salud mental.



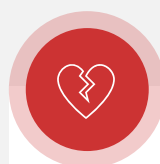
ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

PROMIS: Evaluación de sintomatología clínica.



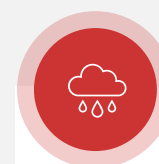
NEUROTICISMO

BF: Evaluación de la personalidad.



REGULACIÓN EMOCIONAL

PEC: Evaluación de estrategias de regulación de emociones.

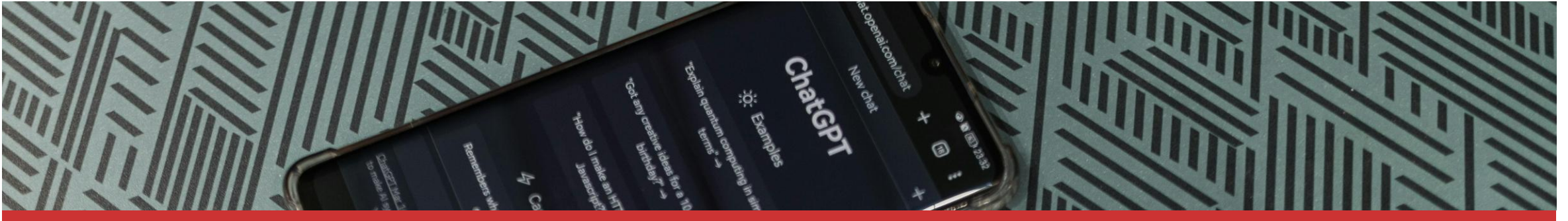


RUMIACIÓN EMOCIONAL

PRQ: Evaluación de manejo emocional.

03.

Principales conclusiones



01

CIFRAS GENERALES

Casi **7 de cada 10 personas** en España recurren a la **IA** para **consultar una dolencia o preocupación** relacionada con su **salud**. El uso se dispara entre los jóvenes (de 16 a 19 años): **9 de cada 10** la utilizan y **más de la mitad** consulta a la IA **de forma frecuente o habitual**.

02

MOTIVOS

Disponibilidad, rapidez e inmediatez son los **motivos** por los que **se recurre a la IA**. Los **jóvenes** de 16 a 34 años declaran además que **“no les juzga”**, que se sienten **escuchados** y añaden la preservación de la **intimidad** (“da menos vergüenza”).

03

GÉNERO Y EDAD

Las mujeres y los jóvenes, más sensibles al juicio social, son quienes más perciben que la IA “no me juzga”. La ven como un entorno seguro para expresar dudas y emociones sin temor a ser evaluados.

04

¿PRIORIZA AUTODIAGNÓSTICO CON IA O PROFESIONAL?

Uno de cada cuatro españoles se **autodiagnostica** de forma digital. El porcentaje se eleva entre los **jóvenes: 4 de cada 10** **prefieren buscadores, influencers o IA** antes que acudir a un médico o a urgencias.

05

AUTODIAGNÓSTICO CON IA Y SALUD MENTAL

La **mitad** de las personas con un diagnóstico de **ansiedad y depresión** en España **utiliza la IA casi a diario**. Sin embargo, esta mayor frecuencia de uso de la IA no se da en personas con otras dolencias de salud física, como por ejemplo la hipertensión.

06

CIBERCONDRÍA

Preocupación obsesiva por la salud que lleva a consultar internet continuamente para confirmar enfermedades que se cree o se teme padecer, por lo general graves, o en busca de síntomas, efectos o posibles tratamientos.

07

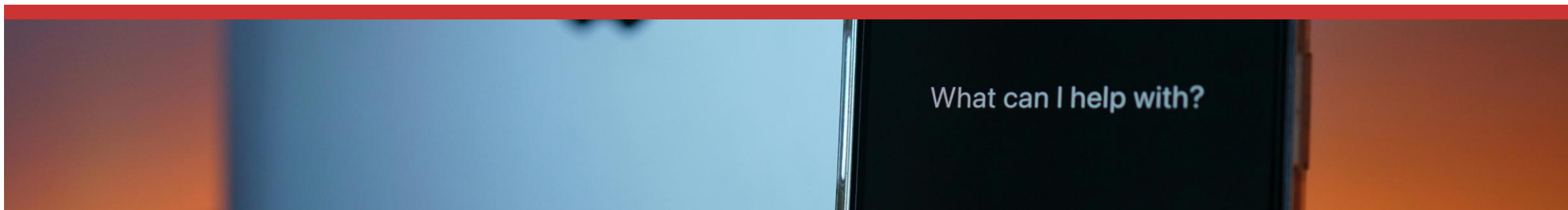
LA IA PUEDE AGRAVAR

A mayor malestar emocional, mayor uso frecuente de la **IA**. **Esta herramienta** se convierte en **refugio para personas con dificultad para gestionar sus emociones** o que están constantemente dando vueltas a sus **problemas emocionales** generando un **círculo vicioso perjudicial** (alimenta la **paranoia**).

08

USO ADECUADO DE LA IA EN SALUD

Tres **claves para evitar caer en la cibercondría** y usar la IA de forma responsable en salud: identificar la emoción que guía las búsquedas, recordar que los pensamientos no son diagnósticos y priorizar la conexión humana.



A woman with shoulder-length brown hair is sitting on a green couch. She is wearing a white sweater over a pink top. She is holding a smartphone in her left hand and looking at it. A young child with blonde hair is sleeping in her lap, wearing an orange shirt. The woman is also holding a pen and a notepad in her right hand. The background is a plain wall.

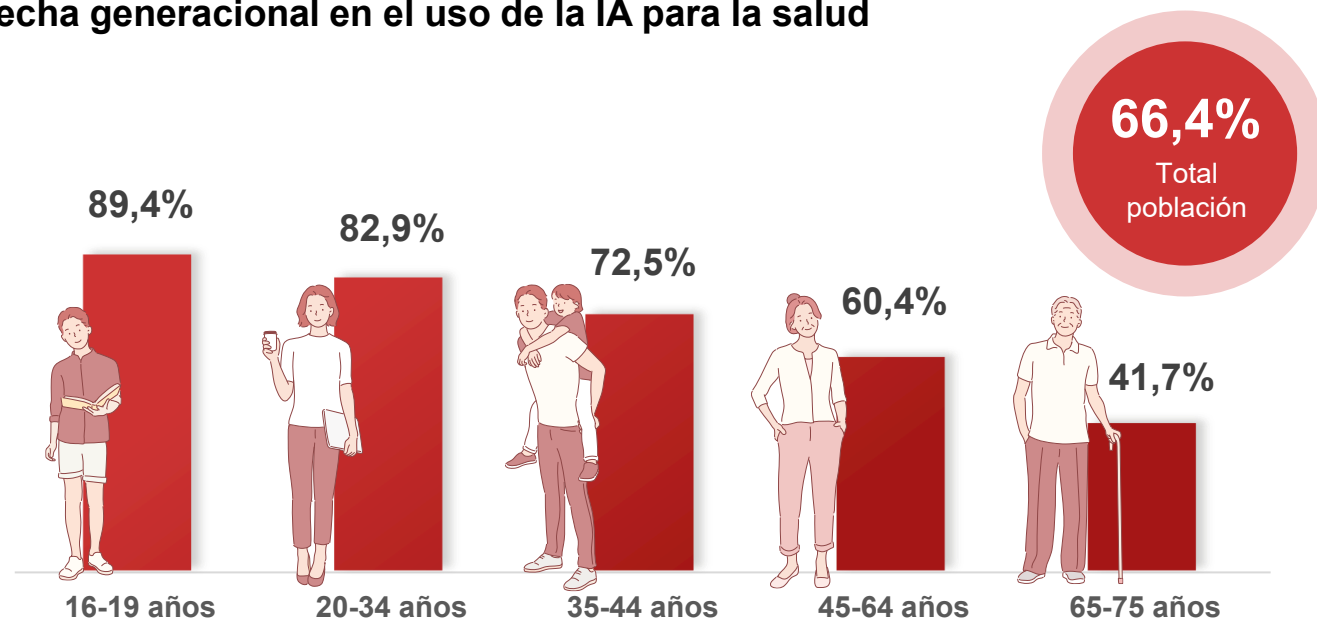
04.

El auge del uso de la IA en salud en España. Diferencia por generaciones

04.1 7 de cada 10 personas consultan a la IA temas de salud

Casi 7 de cada 10 personas en España consultan a la IA una dolencia o preocupación sobre su salud. Entre los jóvenes de 16 a 19 años, esta cifra se dispara a 9 de cada 10.

Brecha generacional en el uso de la IA para la salud

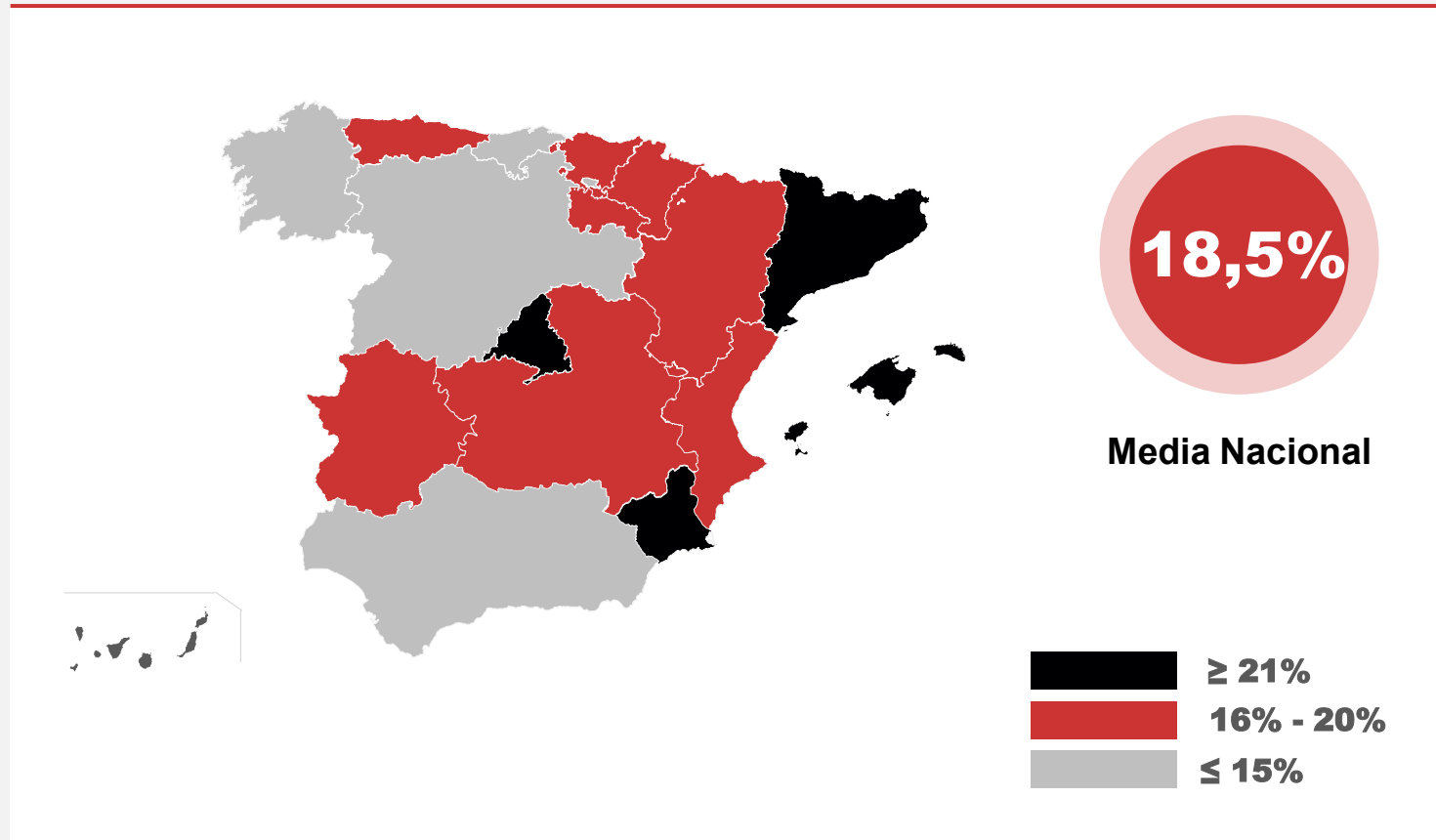


En los últimos tres meses, ¿Cuántas veces has consultado a Chat GPT/Copiloto tu herramienta de IA (Inteligencia Artificial) de preferencia una dolencia, una preocupación o un problema médico que estuvieras experimentando en ese momento? *La suma de rara vez, a veces, frecuentemente y siempre.

Más del
50%
de los **más jóvenes**
(16 a 19 años)
lo hace muy
frecuentemente
o siempre

04.2 Población que consulta a la IA frecuentemente o muy frecuentemente por zona geográfica

En España, el 18,5% lo hace casi a diario



Cataluña, Región de Murcia y Canarias

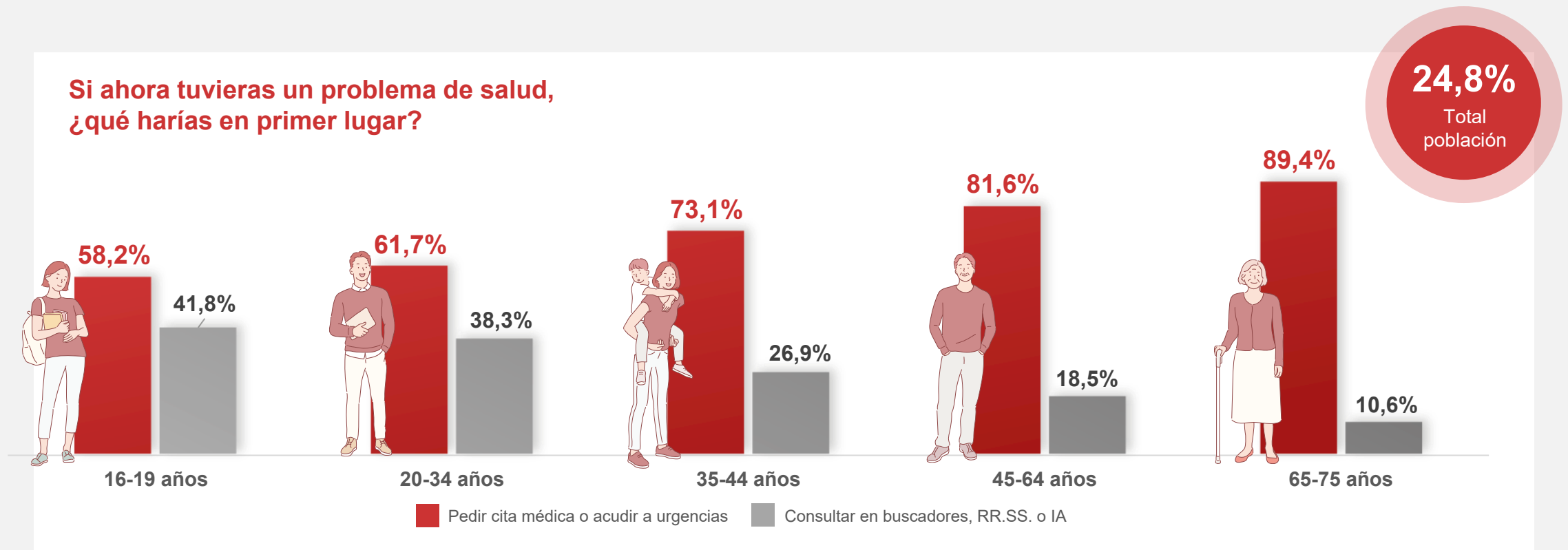
Mayor porcentaje de población que ha consultado a la IA un problema de salud frecuente o muy frecuentemente.

Galicia, Castilla y León y Cantabria

Menor porcentaje de población que ha consultado a la IA un problema de salud frecuente o muy frecuentemente.

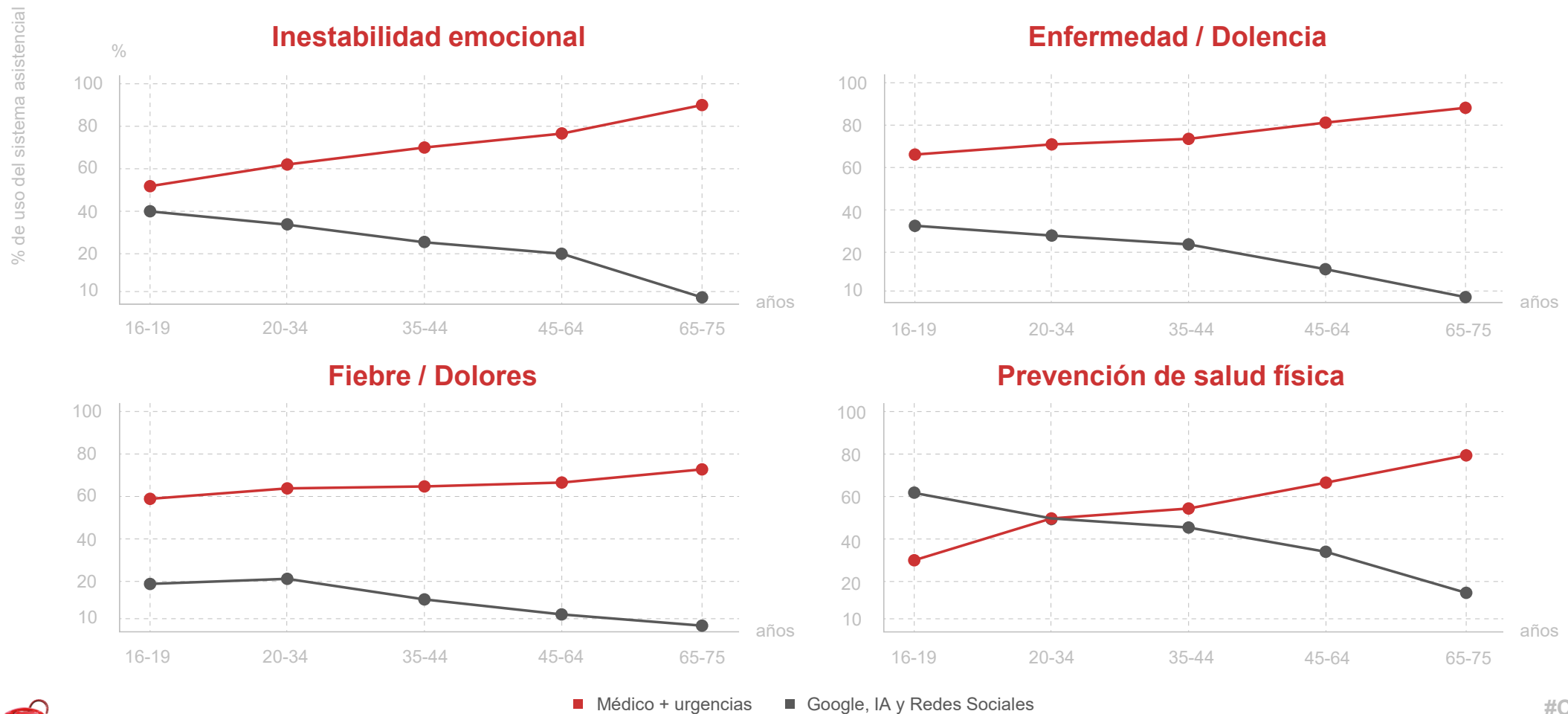
04.3 El autodiagnóstico digital como primera opción es especialmente elevado entre los jóvenes

1 de cada 4 españoles se autodiagnostica digitalmente (24,8%) como opción preferente a la consulta médica. Más incidencia entre los **más jóvenes: 4 de cada 10** prefieren un buscador, un influencer o la IA antes que acudir al médico o a urgencias.



04.4 Comparativa del autodiagnóstico digital por edad y dolencia

Esta preferencia entre IA o profesionales sanitarios varía en función de la franja de edad y del tipo de dolencia o consulta.



04.5. ¿En qué casos las personas consideran que la IA es útil?



Consulta de pequeños problemas de salud



El **32,5%** de los usuarios busca información sobre problemas de salud leves y un **22,5%** lo hace para decidir si es necesario acudir a un centro sanitario.



Búsqueda de información sobre enfermedades



El **27,9%** de los usuarios consulta información sobre enfermedades y casi **1 de cada 5** para informarse sobre alternativas de tratamiento.



Segunda opinión médica



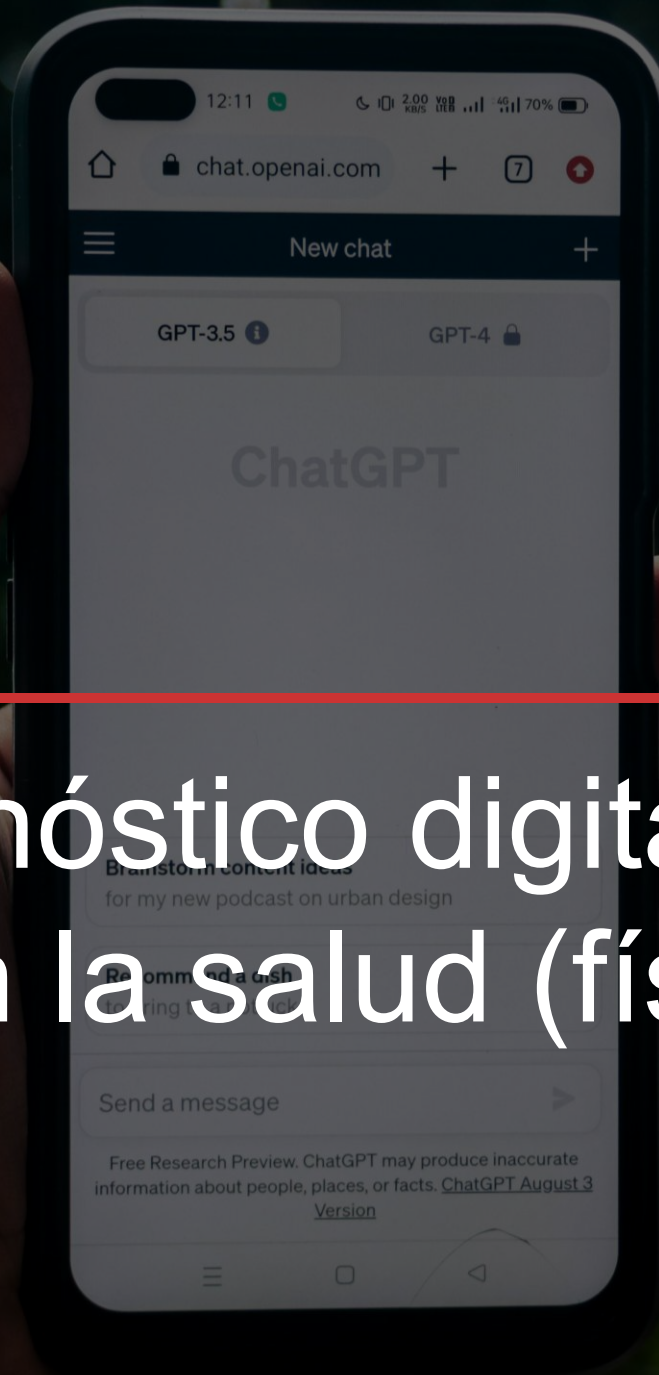
1 de cada 3 recurre a la IA para obtener una segunda opinión médica. Los españoles entre los 35 y los 44 años (**32,6%**) son los que más lo utilizan así.

18,2%

considera útil la IA para ir al médico con más información

05.

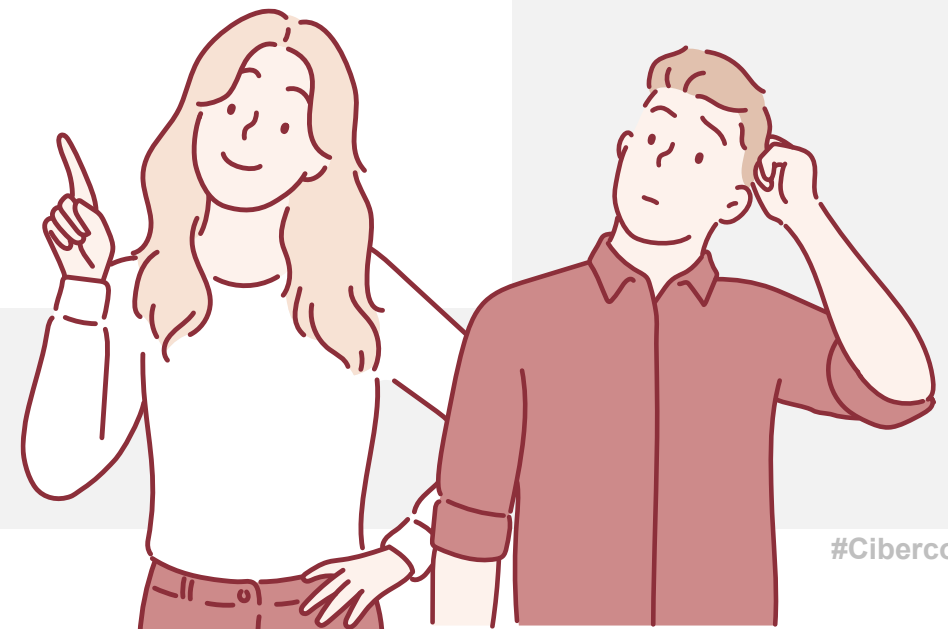
El autodiagnóstico digital con IA y su relación con la salud (física y mental)



05.1 Las razones para acudir a la IA

Disponibilidad, inmediatez e intimidad

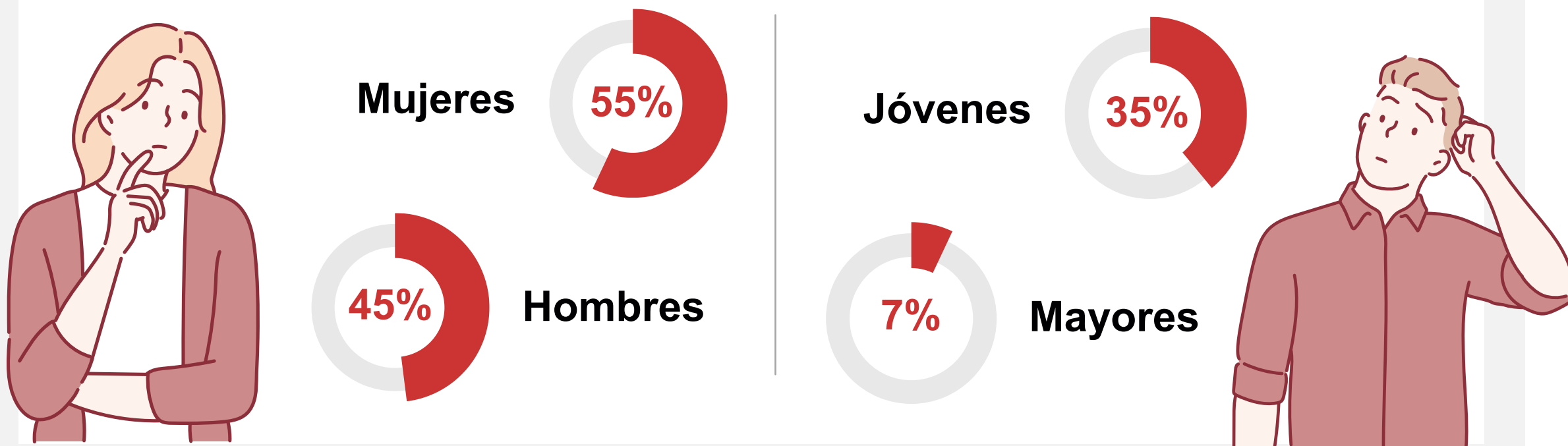
¿Por qué nos fiamos de la IA para cuidar nuestra salud?



05.2 “La IA no me juzga”: más en mujeres y jóvenes

La **ausencia de juicio** se perfila como uno de los principales motores en el uso de la IA. La percepción de que “no me juzga” destaca especialmente entre **mujeres y jóvenes**, más sensibles al juicio social, que encuentran en la IA un espacio neutral y atractivo, lo que les hace especialmente vulnerables.

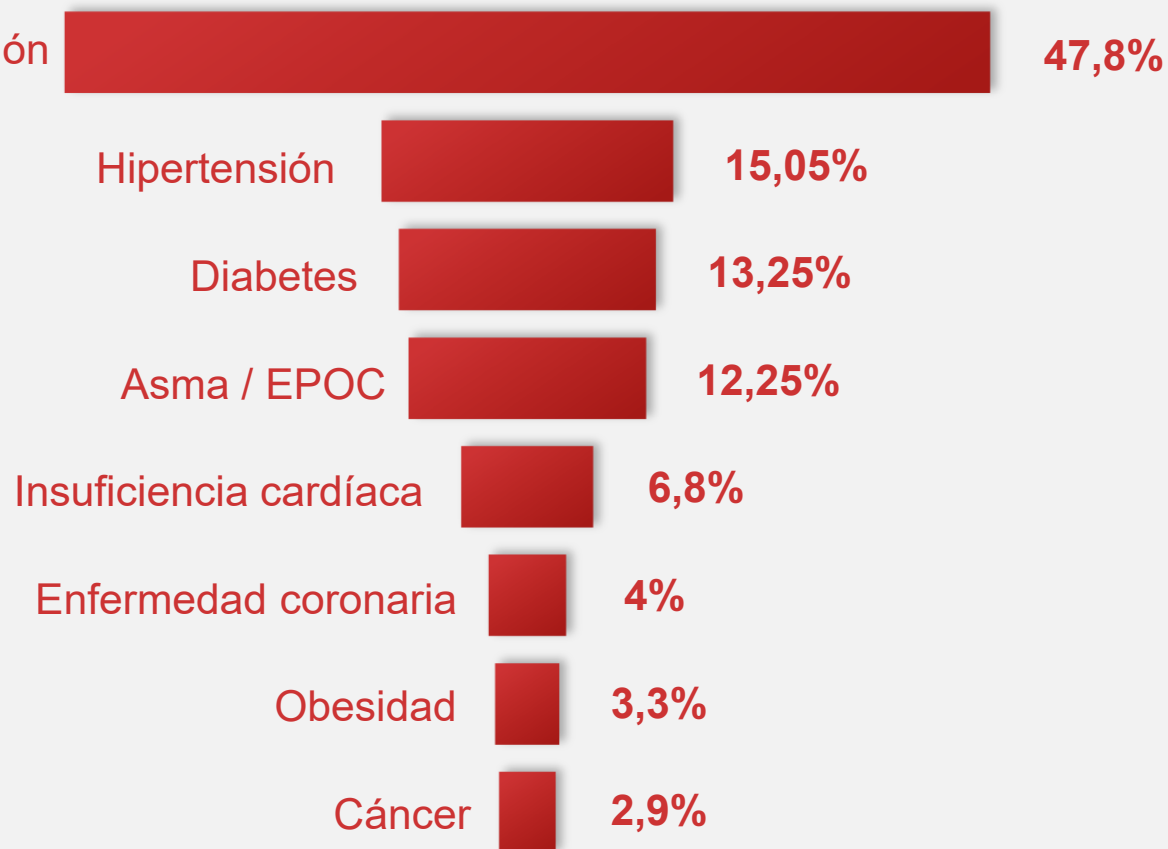
Pueden expresarse sin vergüenza ante ciertos problemas y no se sienten juzgados



05.3 El uso de IA, mayor en personas con trastornos emocionales que con patologías físicas crónicas

Quienes padecen patologías como hipertensión o asma **apenas recurren a la IA**, lo que indica que su uso está **más vinculado a necesidades psicológicas y emocionales que a problemas de salud física**.

Ansiedad / Depresión

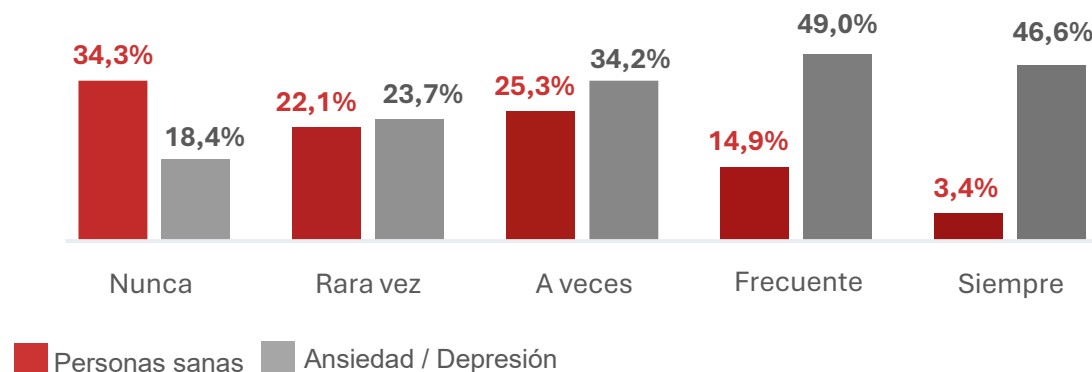


05.4 La IA se vuelve cotidiana entre las personas diagnosticadas de ansiedad y depresión

La **mitad** de las **personas diagnosticadas** en España **usa la IA casi a diario** frente al 20% que no la utiliza nunca.

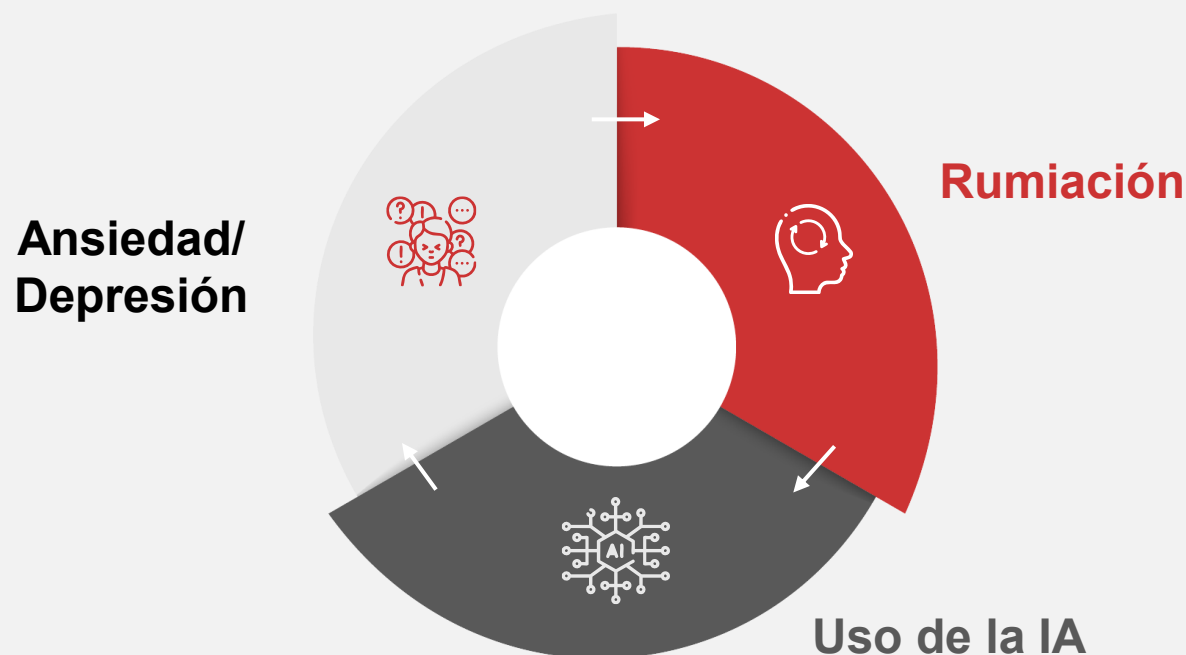
La ansiedad se refuerza (rumiación, scrolling, búsqueda compulsiva de información), lo que provoca un alivio a corto plazo

Comparativa del uso de la IA entre personas sanas y personas diagnosticadas de ansiedad y depresión



05.5 Ansiedad y rumiación: impulsores del uso de la IA y la Cibercondría

La **ansiedad** es la variable de salud mental que mejor predice el uso frecuente de la IA, debido principalmente a la **rumiación** (pensamiento negativo obsesivo). Este estado emocional **aumenta la búsqueda digital de respuestas** que lleva a la **cibercondría**.



La ansiedad explica el uso frecuente de la IA para consultar temas de salud, impulsado por la rumiación

*Cibercondría: preocupación obsesiva por la salud que lleva a consultar internet continuamente para confirmar enfermedades que se cree o se teme padecer, por lo general graves, o en busca de síntomas, efectos o posibles tratamientos.



Buscar información médica online, aunque tranquilizador al inicio, puede incrementar la ansiedad y la rumiación.

05.6 La IA puede agravar los problemas de salud mental de quienes se sienten peor emocionalmente

La IA se ha convertido en una nueva forma de “terapia digital” de uso frecuente entre quienes se sienten peor pero lejos de ayudar emocionalmente lo que hace es agravar el problema.

Quienes más consultan a la IA por temas médicos tienden a sentir:



+ Malestar emocional, Ansiedad, depresión, neuroticismo y Rumiación emocional

A mayor malestar y dificultad para regularlo, más frecuente es la **búsqueda de apoyo** o información médica.



- Regulación emocional

Cuanto peor se manejen las emociones, más se busca información en la IA **para obtener tranquilidad**.

A mayor malestar emocional, mayor uso frecuente de la IA. Esta herramienta se convierte en refugio para personas con dificultad para gestionar sus emociones o que están constantemente dando vueltas a sus problemas emocionales, generando un círculo vicioso perjudicial (**alimenta la paranoia**).

*Rumiación emocional: centrarse de forma obsesiva y repetitiva en pensamientos, sentimientos y problemas negativos, sin llegar a soluciones.

*Regulación emocional: capacidad de manejar nuestras emociones de manera adecuada.

06.

Recomendaciones: Cómo usar la IA de manera responsable

06.1 Recomendaciones: Cómo usar la IA de forma segura cuando hablamos de salud

1

No sustituyas al profesional sanitario por la IA

La IA nunca reemplaza a médicos o psicólogos. Ante cualquier duda sobre tu salud física o mental, consulta siempre con un especialista, ya sea a través de consulta presencial u online, porque solo ellos pueden evaluar tu caso de manera completa.

2

Usa la IA con responsabilidad

La IA puede ofrecer datos útiles, pero también tiene sesgos (como el de adulación) y errores (“alucinaciones”) derivados de las creencias inducidas del usuario. Verifica todo con un profesional.

3

Rechaza autodiagnósticos y tratamientos de la IA sin respaldo profesional

Confiar en la IA para diagnosticar implica riesgos graves. Úsala solo como apoyo informativo, nunca como sustituto de la valoración médica personalizada.

4

Evita la Cibercondría

Conviene diferenciar cuándo usamos la IA de forma útil y cuándo solo a modo de desahogo. Buscar información puede darnos una falsa sensación de control: nos alivia un momento, pero refuerza el hábito y aumenta la preocupación.



06.1 Recomendaciones: Cómo usar la IA de forma segura cuando hablamos de salud

5

Los pensamientos no son diagnósticos: toma distancia

Cuando rumiamos buscamos confirmación y la IA tiende a reforzar lo que creemos. Recuerda: un pensamiento no es un hecho. Mantener esta distancia evita tomar como real una hipótesis nacida del miedo.

6

Cuida tu diálogo interno cuando lees lo que la IA responde

La forma en que interpretas la IA puede convertir una posibilidad en algo que sientes seguro. Modera esa voz interior y reformula tus pensamientos. Esto te ayudará a tomar distancia.

7

Prioriza la conexión humana

La IA puede parecer empática, pero no sustituye el alivio que aporta una persona real. La interacción digital suele aumentar la incertidumbre. Pregúntate qué necesitas realmente. Ante preocupaciones de salud, acudir a un profesional es lo que aporta calma, perspectiva y acompañamiento auténtico.

8

Identifica qué emoción te lleva a una búsqueda

Cuando consultas a la IA entran en juego tus miedos. Pregúntate desde qué emoción estás buscando. Si es desde el miedo, interpretarás la respuesta como una amenaza.





Contacto de Comunicación Externa:

Leticia Iglesias

659 873 572

leticia.iglesiasgarcia@lineadirecta.es

Leticia Poveda

650 772 901

leticia.poveda@lineadirecta.es

Se prohíbe la reproducción, uso, distribución, comunicación pública o difusión, total o parcial, de los contenidos de este estudio por cualquier medio o soporte, sin mención expresa y visible a LINEA DIRECTA ASEGURADORA, S.A. como titular exclusivo de los derechos de explotación. El uso no autorizado o la omisión de mención podrá conllevar acciones legales y responsabilidad por daños conforme a la legislación de propiedad intelectual.

Muchas gracias

Madrid, 26 de noviembre de 2025

30
años



línea directa

AI

#Cibercondria