

Vivir Mejor la Tercera Edad

¿Es confiable la información sobre la salud que se encuentra en el Internet?

Un grupo de adultos mayores está reunido para su clase semanal de computadoras. Los adultos están aprendiendo a usar el Internet para encontrar información sobre la salud. El esposo de María, que tiene 75 años, tuvo un derrame cerebral el mes pasado; debido a eso, ella está haciendo búsquedas en los diferentes sitios de la red del Internet para tratar de encontrar algunos datos básicos sobre la rehabilitación después de un derrame cerebral. Alfonso, que tiene 68 años, tiene preguntas sobre qué causa la enfermedad de Alzheimer porque él piensa que eso fue lo que tuvo su madre. Susana y Enrique, casados por 48 años, están tratando



de determinar si la cirugía para las cataratas que el médico de ojos les está sugiriendo realmente es tan segura como él dice. Todos en el grupo tienen la misma gran preocupación: “¿podemos confiar la información sobre la salud que encontramos en el Internet?”

Usar el Internet para encontrar información sobre algún tema específico de salud puede ser útil y beneficioso porque puede brindarle a una persona información básica de manera relativamente rápida y fácil. Sin embargo, es importante tener en cuenta que hay miles de sitios en la red del Internet que tratan asuntos relacionados con la salud. Algunos sitios en la red que contienen información sobre la salud son dignos de confianza y brindan información correcta, pero otros no. La información que se encuentra en los sitios de la red puede ser actual o puede ser anticuada. Vale la pena investigar cuáles sitios son confiables.

¿Cómo encuentro información confiable sobre la salud en el Internet?

Como regla general, los sitios en la red del Internet patrocinados por la agencias del Gobierno Federal son buenas fuentes de información sobre la salud. Todos los sitios del Gobierno Federal pueden encontrarse visitando www.usa.gov/gobiernousa. Las principales organizaciones profesionales y

las escuelas de medicina más reconocidas también pueden ser buenas fuentes de información sobre la salud.

La página de portada de un sitio en la red del Internet se llama página principal. La página principal especifica las diferentes secciones y la clase de información contenida en el sitio. Usualmente es posible identificar inmediatamente al patrocinador del sitio.

¿Qué preguntas debo hacer?

Cuando se hacen búsquedas en el Internet, es probable encontrar sitios en la red de muchas agencias y organizaciones de salud que no son bien conocidas. Contestar las siguientes preguntas puede servir para obtener más información sobre esos sitios. Muchos de estos detalles pueden ser encontrados bajo el título “Acerca de nosotros” o “Contáctenos”.

1. ¿Quién patrocina el sitio en la red? ¿Se puede identificar fácilmente quién es el patrocinador?

Los sitios en la red cuestan dinero. ¿Es aparente y fácil identificar de dónde provienen los fondos necesarios para mantener el sitio? A veces la misma dirección del sitio puede ayudar. Por ejemplo:

- ◆ .gov identifica a agencias del gobierno
- ◆ .edu identifica a instituciones educacionales
- ◆ .org identifica a organizaciones profesionales (por ejemplo, asociaciones

científicas, organizaciones dedicadas a la investigación, grupos de abogacía o apoyo)

- ◆ .com identifica a sitios en la red que son de tipo comerciales (por ejemplo, empresas, compañías farmacéuticas, a veces hospitales)

2. ¿Es obvio cómo se puede contactar al patrocinador?

Los sitios en la red que son confiables detallan la información que puede ser usada para contactarlos. A menudo proporcionan un número de teléfono que comunica con una línea gratis. La página principal del sitio en la red debe incluir la dirección del correo electrónico (e-mail), el número de teléfono, o la dirección postal para que el público pueda ponerse en contacto con el patrocinador o con los autores de la información presentada.

3. ¿Quién escribió la información?

Los autores de la información y otros contribuyentes deben ser identificados. Su afiliación y cualquier interés económico vinculado con el contenido también deben ser claros. Tenga cuidado con los testimonios. Las historias personales pueden ser muy útiles, pero los consejos médicos ofrecidos en las historias de casos deben ser examinados con una buena dosis de recelo. Hay una gran diferencia entre un sitio en la red desarrollado por una persona que tiene

un interés económico en el tema y un sitio en la red que ha sido desarrollado usando evidencia científica sólida y comprobable. La información confiable proviene de investigaciones científicas rigurosas que han sido realizadas en laboratorios de agencias gubernamentales o de universidades, o en laboratorios privados.

4. ¿Quién revisa la información?

¿Existe un consejo editorial que revisa la información incluida en el sitio web?

Haga clic en la sección titulada “Acerca de nosotros” para comprobar si hay un consejo editorial que revisa la información antes de publicarla en el Internet. Verifique si los miembros del consejo editorial son expertos en el tema que usted está investigando. Por ejemplo, un consejo editorial formado por abogados y contadores no es un consejo con autoridad en el área de medicina. Algunos sitios en la red tienen una sección llamada “Acerca de nuestros escritores” en lugar de una sección que explica las normas editoriales. Los sitios en la red que son confiables indican de dónde proviene la información sobre la salud y cómo ha sido revisada esa información.

5. ¿Cuándo fue escrita la información?

Los hallazgos nuevos de las investigaciones pueden hacer una diferencia cuando se trata de escoger buenas opciones médicas.

De modo que es importante determinar cuándo fue escrita la información que está leyendo. Revise cuidadosamente la página principal para determinar la última vez que el sitio en la red fue actualizado. La fecha de la última actualización a menudo se encuentra en la parte inferior de la página principal. Recuerde: la información vieja no es inútil. Muchos sitios en la red proporcionan artículos viejos para que los lectores puedan hacer un repaso histórico de la información, lo cual puede ser muy útil para entender mejor la información actual.

6. ¿Su privacidad está protegida? ¿El sitio en la red incluye las normas de privacidad y éstas están expresadas claramente?

Esto es importante porque, desafortunadamente, el fraude existe en el Internet. Revise cuidadosamente las normas del sitio en la red. Si el sitio dice algo así como “Nosotros compartimos su información personal con compañías que pueden proporcionarle productos o servicios”, eso indica que su información personal no es privada.

No dé su número de Seguro Social. Si le piden información personal, asegúrese de averiguar cómo será usada esa información poniéndose en contacto con el patrocinador

del sitio en la red por teléfono, correo electrónico o usando la información proporcionada en la sección “Contáctenos” del sitio. Tenga cuidado cuando compra algo en el Internet. Puede ser que los sitios en la red que no tienen seguridad no protejan la información relacionada con la cuenta de su tarjeta de crédito o con su cuenta bancaria. Busque información que indica que el sitio tiene un “servidor seguro” antes de comprar cualquier cosa en el Internet.

7. ¿En el sitio de la red se hacen afirmaciones que parecen demasiado buenas para ser ciertas? ¿Se prometen curas rápidas y milagrosas?

Tenga cuidado con afirmaciones que proclaman que un solo remedio puede curar una gran variedad de enfermedades diferentes. Desconfíe de declaraciones sensacionales o curas dramáticas. Asegure que puede encontrar otros sitios en la red que contienen la misma información. No se deje engañar por sitios en la red que incluyen una larga lista de enlaces, ya que cualquier sitio en la red puede incluir enlaces a otros sitios. Sin embargo, listar esos enlaces no implica que las entidades mencionadas en los enlaces endosen al sitio de la red. Haga la prueba de “demasiado bueno para ser cierto”: una información que suena increíble probablemente es increíble.

¿Dónde puedo empezar mi búsqueda?

Hay varios lugares buenos para empezar a hacer una búsqueda cuando se está tratando de obtener información sobre la salud en el Internet. Una fuente excelente de información confiable es la National Library of Medicine MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus) que forma parte de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud). Visite ese sitio en www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish. En ese sitio se puede encontrar información confiable sobre más de 700 temas de salud, inclusive información sobre:

- ◆ Las enfermedades cardiacas (www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseases.html)
- ◆ El cáncer (www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/cancer.html)
- ◆ La diabetes (www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diabetes.html)
- ◆ La enfermedad de Alzheimer (www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/alzheimersdisease.html)

Otros sitios que proporcionan información confiable sobre estas enfermedades son el National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) en www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/alfabetico, el National Cancer

Institute (Instituto Nacional del Cáncer) en www.cancer.gov/espanol, el National Diabetes Education Program (Programa Nacional de Educación Sobre la Diabetes) en <http://ndep.nih.gov/i-have-diabetes/TengoDiabetes.aspx>, y el National Institute on Aging (Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento) en www.nia.nih.gov/espanol/temas/alzheimer.

Además, el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud, tiene un sitio que ofrece información adicional sobre la salud que ha sido preparada específicamente para los adultos mayores en www.nia.nih.gov/espanol. En la sección “Para más información” se proporciona una lista de sitios en la red que contienen información confiable sobre la salud en español.

Una nota final

Use sentido común y buen juicio cuando evalúa la información sobre la salud que ha encontrado en el Internet. Hay sitios en la red para casi cualquier tema de salud imaginable y no hay normas que reglamenten la calidad de la información que presentan. Haga una pausa y piense bien antes de tomar decisiones basadas en alguna información sobre la salud que ha encontrado en el Internet. No dependa de un solo sitio en la red. Si es posible, revise varias fuentes para verificar si la información que encontró es correcta. Además, recuerde consultar con su médico.

Breve lista de verificación

Usted puede usar la siguiente lista para asegurar que la información sobre la salud que encuentra en el Internet es confiable. Sería beneficioso mantener esta lista cerca de su computadora.

1. ¿Puede comprobar fácilmente quién patrocina el sitio en la red?
2. ¿Es el patrocinador del sitio en la red una agencia Federal o una escuela de medicina, o está relacionado con una de esas entidades?
3. ¿Puede distinguir la misión o el objetivo del patrocinador del sitio en la red?
4. ¿Puede identificar quién trabaja para la agencia u organización y quién es el autor de la información presentada en el sitio?
¿Se incluye información para contactarlos?
5. ¿Puede determinar cuándo fue escrita la información?
6. ¿Está protegida su privacidad?
7. ¿El sitio en la red hace afirmaciones que son demasiado buenas para ser ciertas?
¿Promete curas rápidas y milagrosas?

Dos sitios en la red que brindan consejos adicionales recalando los puntos presentados en la lista anterior sobre sitios confiables de salud en el Internet son:

- ◆ www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthywebsurfing.html
- ◆ www.usa.gov/gobiernousa/Temas/Salud-Nutricion-Seguridad/Salud/Prevencion/consejos-generales.shtml

Para más información

A continuación se presenta una lista de útiles recursos Federales y no Federales que proporcionan información confiable sobre la salud en español.

**American Academy of Family Physicians
(Academia Estadounidense de Médicos de Familia)**

<http://familydoctor.org/familydoctor/es.html>

**Centers for Disease Control and Prevention
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)**

www.cdc.gov/spanish

**Department of Health and Human Services
(Departamento de Salud y Servicios Humanos)**

www.healthfinder.gov/espanol

**Department of Health and Human Services
Office of Minority Health
(Departamento de Salud y Servicios Humanos
Oficina de Salud de las Minorías)**

<http://minorityhealth.hhs.gov/espanol>

**Federal Trade Commission
(Comisión Federal de Comercio)**

www.consumidor.ftc.gov/temas/salud-y-estado-fisico

**Food and Drug Administration
(Administración de Alimentos y Medicamentos)**

www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios Humanos

Enero 2012: inglés

Enero 2014: adaptado de inglés a español