

¿PUEDES DECIDIR QUÉ INFORMACIÓN DE SALUD ES DIGNA DE CONFIANZA?

CÓMO DECIDIR QUÉ CREER AL BUSCAR INFORMACIÓN DE SALUD EN LÍNEA

Antes de tomar decisiones basadas en la información de salud que ve en línea o compartir esa información con otra persona, hágase algunas preguntas sobre:



El Fuente



El contenido



¿Esta información se aplica a mi situación?

CONSEJOS PARA COMPROBAR LA FUENTE

Los sitios web que terminan en .gov son agencias

- ✓ Los ejemplos incluyen los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención ([cdc.gov](https://www.cdc.gov)), el Instituto Nacional del Cáncer ([cancer.gov](https://www.cancer.gov)) la Administración de Alimentos y Medicamentos ([FDA.gov](https://www.fda.gov)) y otros.
- ✓ Estas son fuentes de información altamente confiables.

Los que terminan en .edu son para universidades e instituciones académicas.

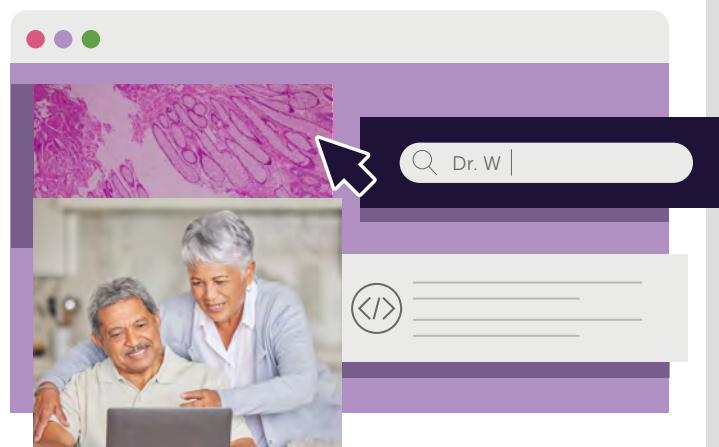
- ✓ Suelen ser fuentes fiables de información, aunque es posible que desee profundizar en información de comunicados de prensa y recaudación de fondos iniciativas, que pueden haber sesgado o exagerado información sobre investigaciones de la institución.

Los sitios web de organizaciones sin fines de lucro o de defensa terminan en .org. Algunos hospitales también pueden tener sitios web .org.

- ✓ Aunque las organizaciones sin fines de lucro suelen ser confiables, es una buena idea para mirar más a fondo su misión, sus asesores y la junta miembros para entender sus metas y dónde obtienen la información que comparten con los demás.

.com, .net, .biz y otros suelen ser comerciales, empresas con ánimo de lucro. Es una buena idea explorar más sobre su negocio.

- ✓ Determinar si la empresa vende un producto o servicio y si la información que comparten anima a la gente a comprarla.
- ✓ Vea si puede averiguar quién posee o gobierna la organización.
- ✓ Confirme las afirmaciones con otras fuentes expertas, si es posible.



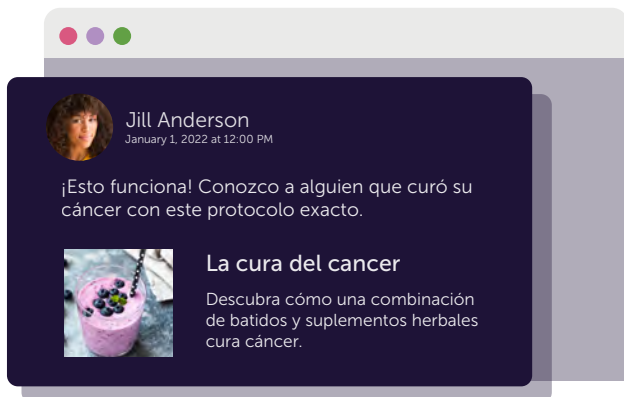
"Revisado por pares" es un término que se usa cuando los resultados de la investigación son revisados por un panel de expertos que no realizaron la investigación para asegurarse de que los hallazgos sean creíbles.

- ✓ Las revistas revisadas por pares se consideran fuentes confiables. Pero pueden ser técnicas y difíciles de leer.
- ✓ Algunas revistas revisadas por pares pueden tener resúmenes fáciles de entender de la investigación.

Las publicaciones en las redes sociales y los blogs personales pueden ser una Fuente de desinformación, que se puede compartir rápidamente y se extendió ampliamente con muchas personas.

- ✓ No todas las personas con muchos seguidores en línea tienen la experiencia para respaldar sus afirmaciones, especialmente cuando viene a la información de salud.
- ✓ Incluso las publicaciones con muchos Me gustan, compartidos o seguidores pueden no ser cierto

CONSEJOS PARA COMPROBAR CONTENIDO

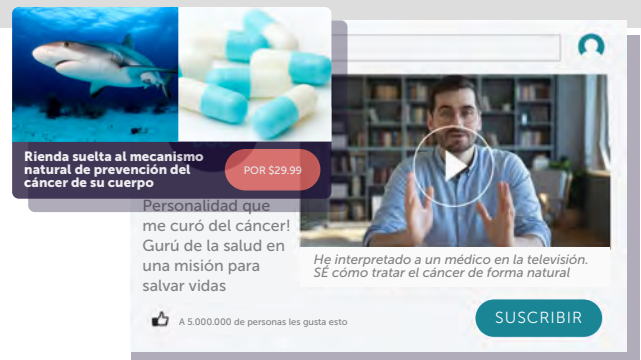


- ✓ Asegúrese de que la información esté basada en investigaciones científicas en lugar de la experiencia o opinión de una persona.
- ✓ Tenga cuidado con el lenguaje exagerado. Palabras como "veneno", "escándalo" o "impactante" pueden ser señales de alerta de que el contenido no es equilibrado ni preciso.
- ✓ Palabras como "cura", "sensacional" o "milagroso" o el contenido que parece demasiado bueno para ser verdad puede ser un rojo bandera, también.
- ✓ Buscar para ver si se ha completado una investigación similar por otros expertos en la materia.

CONSEJOS PARA COMPROBAR RELEVANCIA

Leer el artículo completo puede ayudarlo a comprender si la información se aplica a usted.

- ✓ ¿Fue esta investigación sobre células en un tubo de ensayo o sobre animales? Es posible que estos estudios aún no se apliquen a los humanos.
- ✓ Hallazgos de un estudio pequeño o uno que es el primero de sus es posible que sea necesario repetir el tipo antes de que se conviertan en parte de la atención médica. **Checa para ver.**
 - *Cuántas personas formaron parte del estudio*
 - *¿Se han realizado investigaciones sobre temas similares? ¿en el pasado?*
 - *¿Qué encontró?*
- ✓ Busque el nombre del estudio en línea para ver si hay alguno otros expertos comentaron sobre la investigación.
 - *¿Se han revisado los resultados? por otros expertos?*
 - *¿Se compartieron públicamente los resultados? en una revista revisada por pares?*



- ✓ Compare a las personas del estudio con usted mismo. El más parecidos son de ti y a tu situación (edad, género, diagnóstico, factores genéticos, raza, etnia, historial de salud, etc.), más probable es que la investigación los hallazgos pueden aplicarse a usted.
- Si el artículo no es de investigación, ¿de qué se trata?**
- ✓ Las historias personales pueden ser edificantes o convincentes, pero pueden no ser fuentes confiables de información de salud.
 - ✓ Consultar artículos sobre una nueva tecnología o negocio para ver si las afirmaciones se basan en investigaciones o en cambio, en un comunicado de prensa o una entrevista con representantes de la empresa.

Visite www.facingourrisk.org/es/XRAY
para encontrar información confiable sobre la investigación del cáncer.