Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo encontrar información de salud fiable

Cualquier persona puede publicar información de salud en línea. Hay que tener cuidado a la hora de elegir en qué información confiar, pues no toda es fiable. Podrá usar el contenido de este recurso para determinar si puede o no confiar en la información que encuentre.

Busque estas señales de alerta que le ayudarán a definir si puede o no confiar en la información de salud en línea:

- Descripciones como “hito científico”, “cura milagrosa”, “ingrediente secreto” o “antiguo remedio”.
- Afirmación de que un producto puede curar una gran variedad de enfermedades. Ningún producto puede hacerlo.
- Historias de personas que lograron resultados increíbles, pero ausencia de datos científicos claros.
- Afirmación de que solo puede obtener un producto en una compañía, en especial si se debe pagar por adelantado.

- Afirmación de la existencia de una garantía de “devolución de dinero”. Esto podría dar a entender que el producto no tiene riesgos, pero a menudo es imposible recuperar el dinero.
- Sitios web donde no figuran nombre, dirección, número telefónico ni otros detalles de contacto. Es posible que la compañía no esté obligada a respetar las leyes y regulaciones de EE. UU.

Si nota alguna de estas señales, tómelo como un indicio de que no debería confiar en esa información.

Hágase 5 preguntas

Ahora conoce algunos indicios que le ayudarían a definir si un sitio web no es fiable. También es importante saber a qué prestar atención al momento de buscar información de la salud. Hágase estas 5 preguntas:

1. ¿Quién es el responsable del sitio web?
2. ¿Cuál es el propósito del sitio web?
3. ¿De dónde viene la información?
4. ¿Cuándo se actualizó por última vez la información?
5. ¿El sitio web solicita datos personales?

¿Quién es el responsable del sitio web?

Los sitios de salud honestos deberían ser transparentes

respecto de quién es responsable de la información que difunden. Con frecuencia, esta información se puede encontrar en la sección “Sobre nosotros”. Por lo general, el enlace a esta sección está ubicado en la parte superior o inferior de la página principal del sitio.

¿Cuál es el propósito del sitio web?

Es importante que conozca el propósito del sitio. Por lo general, este tiene que ver con el responsable del sitio. En la mayoría de los casos, esta información se puede encontrar en la sección “Sobre este sitio” o “Sobre nosotros”. Por lo general, los enlaces a estas secciones están ubicados en la parte superior o inferior de la página principal.

También es útil saber a qué público está destinada la información del sitio web. En el sitio, debe especificarse con claridad si la información está destinada a consumidores (cualquier persona en busca de información) o a profesionales de la salud. Algunos sitios web tienen secciones para cada grupo.

Las letras al final de la dirección URL también pueden ayudarle a determinar quién es el responsable de un sitio (véase la figura 1). Algunos sitios existen solo para intentar vender productos y publicidades. Al momento de buscar información de salud, es mejor evitar estos sitios. Esto se

debe a que la información presente en esos sitios, a menudo, tiene que ver con los productos que intentan vender.

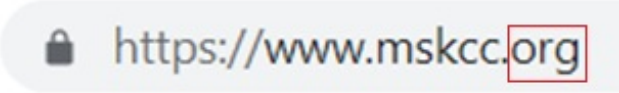

Figura 1. Ejemplo de una dirección URL que termina en .org

Use esta tabla para comprender el objetivo general de la información que encuentre en línea.

Parte final de la dirección URL	Fuente	Objetivo
.edu	Significa que la fuente de la información es parte de un sistema educativo, como un instituto o una universidad.	El objetivo es ayudar al lector a aprender sobre un tema.
.org	Suele significar que la fuente es una organización sin fines de lucro.	Por lo general, el objetivo es ayudar al lector a aprender sobre un tema. La información quizá contenga algún sesgo o una visión imparcial.

.gov	Significa que la fuente es parte del gobierno nacional o estatal.	El objetivo es ayudar al lector a aprender sobre un tema.
.com .biz .net	Suele significar que el responsable del sitio es una fuente comercial (con fines de lucro) o privada.	Es posible que el objetivo sea ayudar al lector a aprender sobre un tema o a vender un producto. La información quizá contenga algún sesgo o una visión imparcial.

¿De dónde viene la información?

¿Se basa en evidencia científica o en opiniones y experiencias personales?

Las historias personales, que a menudo reciben el nombre de blogs o testimonios, pueden ser conmovedoras, pero no necesariamente serán iguales a su caso particular. Que algunas personas comenten que obtuvieron buenos

resultados de un tratamiento determinado no es garantía de que las demás también los obtendrán. De hecho, existe la posibilidad de que estas historias ni siquiera sean reales.

La información fiable se obtiene de estudios de investigación realizados en grandes grupos de voluntarios. Se emplean métodos minuciosos para garantizar que los resultados reflejen aquello que se prueba.

¿Cuándo se actualizó por última vez la información?

La información médica y de salud se actualiza casi todos los días Es posible que el tratamiento convencional de hace unos años difiera del actual. El tratamiento convencional es aquel tratamiento aceptado y ampliamente utilizado para una enfermedad o una afección médica.

Las páginas web deben incluir la fecha de publicación de la información. Si esta tiene ya algunos años, es recomendable que busque información más reciente y las compare.

¿El sitio web solicita datos personales?

Entre otros ejemplos, se considera información de salud el número de seguridad social, los números de tarjetas de crédito o débito, el número de licencia de conducir o la fecha de nacimiento.

Los sitios cuyo único objetivo es ayudar al lector a comprender la información de la salud allí presentada no deberían solicitar datos personales.

Solo debe compartir este tipo de información en sitios web en los cuales confíe. Debe asegurarse de que está en una página segura. Además, en el sitio web, se debe especificar qué se hará y que no se hará con su información.

Un ejemplo de sitio confiable pueden ser los portales de pacientes, Son sitios seguros y contienen información personal sobre su salud. Lea *Su guía para el Portal para pacientes* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/your-guide-patient-portal) para obtener más información sobre los portales de pacientes.

Puntos clave para recordar

- Consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre cualquier información que encuentre. Su proveedor le ayudará a determinar si dicha información es veraz y si tiene o no que ver con la afección que usted sufre.
- Cualquier sitio web debería ser transparente respecto de quién es responsable del mismo y de la información que difunde.
- Si la información que no fue escrita para el sitio web, su fuente original debe figurar con claridad.

- En los sitios web en los que se pide información personal, se debe explicar exactamente qué se hará y qué no se hará con esa información.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center