



## 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. Este recurso le ayudará a determinar si puede o no confiar en la información que encuentre.

Para ello, preste atención a las siguientes señales de alerta:

- 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 una compañía ofrece un producto, en especial si se debe pagar por adelantado.

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

## **Hágase 5 preguntas:**

Ahora conoce algunos indicios de que 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 objetivo 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”, que por lo general está ubicada en la parte superior o en la parte inferior de la página principal del sitio. Para darse una idea de quién es el responsable de un sitio, puede revisar las letras que se encuentra al final de la dirección URL (véase la figura 1). Algunos sitios existen solo para intentar vender productos y publicidades. Estos deben evitarse, pues la información en ellos presente a menudo tiene que ver con los productos que intentan vender.



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

## ¿Cuál es el objetivo del sitio web?

Es importante conocer el objetivo 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”, que por lo general está ubicada en la parte superior o en la parte inferior de la página principal.

También es útil saber a qué público está destinada la información del sitio web. Debe especificarse con claridad si la información está destinada a consumidores

(cualquier persona en busca de información) o profesionales de la salud. Algunos sitios están divididos en secciones para cada grupo.

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

<b>Parte final de la dirección URL</b>	<b>Fuente</b>	<b>Objetivo</b>
.edu	Significa que la fuente de la información es parte de un sistema educativo (como un instituto o una universidad)	Busca educar al lector
.org	Suele significar que la fuente es una organización sin fines de lucro	Por lo general busca educar al lector, aunque la información puede no ser imparcial o presentar prejuicios en cierta medida
.gov	Significa que la fuente es parte del gobierno nacional o estatal	Busca educar al lector
.com	Suele significar que el responsable del	Su objetivo puede ser educar al lector o

.biz	sitio es una fuente comercial (con fines de lucro) o privada	vender productos, aunque es posible que la información no sea imparcial o presente prejuicios en cierta medida
.net		

## ¿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 y 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 ni siquiera sean historias 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. 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?**

Los sitios cuyo único objetivo es ayudar al lector a comprender la información de la salud allí presentada no deberían solicitar datos personales. Algunos ejemplos de este tipo de información son: número de seguridad social, números de tarjetas de crédito o débito, número de licencia de conducir o fecha de nacimiento. Solo debe facilitar este tipo de datos a sitios web en los cuales confíe. Debe asegurarse de que está en una página segura. Un ejemplo de sitio confiable pueden ser los portales de pacientes, que son 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](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/your-guide-patient-portal)) para obtener más información sobre los portales de pacientes.

## **Puntos clave a 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.
- Los sitios que piden datos personales deben explicar exactamente qué harán y qué no harán con esa información.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

How to Find Health Information You Can Trust - Last updated on October 12, 2022

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