



Cómo encontrar y evaluar recursos de salud en línea



© Matthew Lester

El número de sitios web que ofrecen recursos relacionados con la salud, incluso los de medicina complementaria y alternativa, crece día a día. Además, las redes sociales se han convertido en una importante fuente de información de salud en línea para algunas personas. Muchos sitios de Internet tienen información valiosa, pero es posible que otros incluyan datos incorrectos o engañosos. Por eso, es importante encontrar recursos confiables y saber cómo evaluar su contenido. Esta guía ofrece orientación para identificar sitios web confiables y describe aspectos que deben considerarse al evaluar información de salud en sitios de Internet y fuentes de redes sociales.

Cinco preguntas rápidas para evaluar un sitio web de salud

Si visita un sitio web de salud por primera vez, estas cinco preguntas rápidas pueden ayudarle a decidir si el sitio es un recurso útil.

Quién. ¿Quién administra el sitio? ¿Es confiable?

Qué. ¿Qué dice el sitio? ¿Suena demasiado bueno para ser real?

Cuándo. ¿Cuándo se publicó o revisó la información? ¿Está actualizada?

Dónde. ¿De dónde proviene la información? ¿Se basa en la investigación científica?

Por qué. ¿Por qué existe el sitio? ¿Tiene como propósito vender algo?

Datos importantes

No toda la información de salud en línea es exacta. Tenga cuidado al evaluar la información de salud que encuentra en Internet, en especial si el sitio:

- vende algo;
- presenta información desactualizada;
- destaca en forma excesiva las bondades de un producto;
- es patrocinado por una organización cuyos objetivos difieren de los suyos.

Cómo encontrar y evaluar recursos de salud en línea

Recuerde

No dependa exclusivamente de recursos en línea al tomar decisiones relacionadas con su salud. Si está considerando emplear un método de medicina complementaria y alternativa, consulte con el profesional de la salud que lo atiende.

Información de salud en Internet: por dónde comenzar

Para encontrar información de salud precisa en forma rápida y sencilla, comience por alguna de estas recopilaciones organizadas de recursos actualizados y de buena calidad:

- MedlinePlus (www.medlineplus.gov), patrocinado por la Biblioteca Nacional de Medicina, perteneciente a los Institutos Nacionales de la Salud (NIH)
- healthfinder.gov (www.healthfinder.gov), patrocinado por la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

Si busca información específica acerca de métodos de medicina complementaria y alternativa:

- Para empezar, visite el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH) (nccih.nih.gov). El NCCIH es el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica sobre los diversos sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de salud que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional.
- Siga al NCCIH en sus cuentas oficiales en Facebook y Twitter. El mantenimiento y la actualización de estas cuentas está a cargo del personal del NCCIH y las cuentas ofrecen los recursos más recientes sobre una amplia variedad de métodos de medicina complementaria y alternativa.
 - Facebook—www.facebook.com/nih.nccih
 - Twitter—twitter.com/NIH_NCCIH
 - Pinterest—www.pinterest.com/nccih
- Para obtener información sobre suplementos dietéticos, visite el sitio web del NCCIH (nccih.nih.gov/health/supplements) y el de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) (ods.od.nih.gov).
- Para consultar otros recursos sobre métodos de medicina complementaria y alternativa, visite la página de enlaces con otras organizaciones del NCCIH (nccih.nih.gov/health/links). Todos los recursos allí enumerados corresponden a organismos federales o a la Organización Mundial de la Salud y ofrecen información confiable.

Hable con su profesional de la salud acerca de los métodos de medicina complementaria y integral

Si está considerando usar un método de medicina complementaria o integral y encuentra información en Internet, es buena idea hablar sobre esa información con los profesionales de la salud que lo atienden y pedirles su opinión.

Información de salud en las redes sociales

Casi una tercera parte de los adultos estadounidenses utiliza sitios de redes sociales, como Facebook o Twitter, para obtener información de salud.

A continuación encontrará dos ideas que pueden ayudarle a evaluar la información de salud ofrecida por las redes sociales:

- **Evalúe el sitio web del patrocinante.** La información de salud presentada en los sitios de las redes sociales suele ser muy breve y es posible que los detalles acerca de la organización patrocinante sean muy escasos. Afortunadamente, en general las organizaciones que tienen redes sociales cuentan con sitios en Internet donde tratan los mismos temas de salud en detalle e incluyen más información acerca de la organización y sus políticas. En general, encontrará un enlace al sitio web oficial en el perfil de la red social. En Twitter, suele figurar en el título de los tweets; en Facebook, suele estar en la sección “Acerca de”. Una vez que vea el enlace, visite el sitio web y evalúelo de la misma forma que cualquier otro sitio, siguiendo las sugerencias de esta guía.
 - **Asegúrese de que la cuenta de la red social es auténtica.** Hay herramientas especiales para verificar si las cuentas de las redes sociales son lo que afirman ser. Algunos sitios de redes sociales tienen símbolos que indican que una cuenta ha sido verificada. Por ejemplo, Twitter utiliza una insignia azul. El gobierno federal cuenta con una herramienta para verificar cuentas de redes sociales que supuestamente pertenecen a organismos federales: www.usa.gov/Contact/verify-social-media.shtml. Otra forma de averiguar si una cuenta es real consiste en visitar el sitio web de la organización y buscar un enlace con el sitio de la red social. Ese enlace lo enviará a la cuenta legítima de la organización. Además, muchas organizaciones mencionarán que la plataforma es “oficial” en su información. En la biografía de Twitter o en la sección “Acerca de” en Facebook, muchas organizaciones aclaran que es “la página oficial en Facebook/Twitter de [nombre de la organización]”.
-

Preguntas que debe hacerse cuando evalúa información en un sitio web

Su búsqueda de información de salud en línea puede comenzar en un sitio conocido y confiable. Sin embargo, luego de seguir varios enlaces, es posible que se encuentre en un sitio desconocido. ¿Puede confiar en él? A continuación encontrará algunas preguntas importantes que debe hacerse.

¿Quién administra y financia el sitio?

Todo sitio de Internet confiable relacionado con la salud debe permitirle saber quién es el responsable del sitio. Por ejemplo, en el sitio web del NCCIH, cada página principal identifica con claridad al NCCIH y, como el NCCIH pertenece al NIH, incluye un enlace con la página de inicio de NIH. Si no se identifica con claridad quién administra el sitio web, busque un enlace en la página de inicio con la página “Acerca de este sitio”.

Además, es posible saber quién administra un sitio web observando las letras que figuran al final de la dirección del sitio. Por ejemplo, las direcciones de Internet (como la del NCCIH) que terminan en “.gov” implican que se trata de un sitio

Cómo encontrar y evaluar recursos de salud en línea

patrocinado por el gobierno; “.edu” indica una institución educativa, “.org”, una organización sin fines de lucro, y “.com” corresponde a una organización comercial.

Las direcciones que terminan en “.gov” son confiables. Lo mismo ocurre con los sitios que terminan en “.edu” si son producidos por la institución educativa. Las páginas personales de quienes pertenecen a una institución educativa podrían no ser confiables, aunque tengan direcciones terminadas en “.edu”. La terminación “.org” de la dirección de un sitio no garantiza que este sea serio. Ha habido casos en los que se han utilizado falsas direcciones terminadas en “.org” para confundir a los consumidores. Por otra parte, algunos sitios “.org” legítimos pertenecen a organizaciones que promueven un programa específico y, por lo tanto, es posible que su contenido no sea imparcial.

Usted debe saber cómo se mantiene el sitio. ¿Está patrocinado por una compañía farmacéutica? ¿Vende publicidad? ¿Lo patrocina una empresa que vende suplementos dietéticos, medicamentos u otros productos o servicios? La fuente de financiamiento puede afectar el tipo de contenido que se ofrece, la forma en que se presenta el contenido y el objetivo que los propietarios del sitio quieren alcanzar con él.

¿Cuál es el propósito del sitio?

Esta pregunta se relaciona con quién administra y financia el sitio. La página titulada “Acerca del sitio” debe expresar claramente su objetivo. Para asegurarse de recibir información confiable, es necesario que confirme la información que encuentre en sitios de ventas consultando otros sitios independientes en los que no se vende ningún producto.

¿Cuál es la fuente de la información?

Muchos sitios de salud y medicina publican información tomada de otros sitios web o fuentes. Si la persona u organización responsable del sitio no generó la información, la fuente original debe estar claramente identificada. Por ejemplo, la página “Temas de salud de la A a la Z” del sitio web del NCCIH incluye enlaces con algunos documentos no generados por el NCCIH; en estos casos, la fuente de los mismos siempre está identificada.

¿Cuál es la base de la información?

Además de identificar la fuente del material que está leyendo, el sitio debe describir los datos científicos (como artículos de revistas médicas) en que se basa dicho material. Por otra parte, las opiniones o los consejos deben distinguirse con claridad de la información “basada en datos científicos” (es decir, fundamentada en resultados de estudios de investigación). Por ejemplo, si un sitio presenta los beneficios para la salud que podría brindar un tratamiento, busque referencias a investigaciones científicas que respalden esas afirmaciones. Tenga en cuenta que los testimonios, las anécdotas, las afirmaciones sin fundamento y las opiniones no equivalen a la información objetiva y basada en datos científicos.

¿Cómo se revisa la información?

La calidad de la información médica que presenta un sitio web será más confiable si personas con excelente formación profesional y científica examinan el material antes de su publicación. Algunos sitios web cuentan con una comisión editorial que revisa el contenido. Otros incluyen los nombres y credenciales de las personas que examinaron la página web en una sección denominada “Agradecimientos” o similar hacia el final de la página.

Cómo encontrar y evaluar recursos de salud en línea

¿Está correctamente actualizada la información?

La información médica desactualizada podría ser confusa e incluso peligrosa. Los sitios web de salud responsables revisan y actualizan gran parte de su contenido con regularidad, en especial el de carácter informativo, como hojas informativas y listas de las preguntas más frecuentes. Pero es posible que otro contenido, como noticias o resúmenes de reuniones científicas, nunca se actualicen; su propósito es describir un evento, en lugar de dar la información más actualizada.

Si desea averiguar si la información presentada en una página web está al día o no, fíjese en la fecha de la página (a menudo figura abajo).

¿Cuáles son las normas del sitio respecto de los enlaces con sitios externos?

En general, los sitios de Internet contienen normas sobre el modo de establecer enlaces con otros sitios. Ciertos sitios adoptan un criterio conservador y no tienen enlaces externos. Algunos incluyen vínculos con sitios que invitan, o pagan, por incluir un enlace. Otros sólo se vinculan con sitios que cumplen ciertos criterios. Usted puede consultar información en el sitio acerca de sus normas sobre el modo de establecer enlaces. (Por ejemplo, las normas sobre enlaces externos del NCCIH pueden consultarse en la página sobre Información y normas del sitio web del NCCIH disponible en nccih.nih.gov/tools/privacy.htm.) A menos que las normas del sitio sobre enlaces externos sean estrictas, usted no debe suponer que los enlaces que presenta son confiables. Debe evaluar los sitios externos de la misma forma que cualquier otro sitio que usted visita por primera vez.

¿Cómo administra el sitio la información personal?

Es habitual que los sitios de Internet rastreen la trayectoria de navegación de los usuarios para determinar qué páginas visitan. Es posible que un sitio web de salud lo invite a “suscribirse” o “inscribirse como miembro”. A veces, esto le permite cobrar una tarifa al usuario o seleccionar información que podría interesarle. En todos los casos, esto le dará al sitio información personal sobre usted.

Cualquier sitio confiable que solicite este tipo de información debe indicarle con exactitud qué hará o no hará con ella. Muchos sitios comerciales venden datos “globales” (recopilados) sobre sus usuarios a otras empresas, por ejemplo, qué porcentaje de sus visitantes son mujeres mayores de 40 años de edad. En ciertos casos, podrían recolectar y volver a utilizar datos personales que sean “identificables”, como su código postal, sexo y fecha de nacimiento. Es muy importante que lea las normas de privacidad o políticas similares publicadas en el sitio, y que no se inscriba en ninguna sección que no entienda por completo. Las normas de privacidad del NCCIH pueden consultarse en nccih.nih.gov/tools/privacy.htm#privacy.

¿Cómo interactúa el sitio con los usuarios?

Usted debería poder comunicarse siempre con el propietario del sitio en caso de tener problemas, preguntas o comentarios. Si el sitio ofrece foros de debate en línea (como salas de charla virtual o paneles de mensajes), debe explicar las condiciones de uso de este servicio. En caso de que el sitio esté afiliado a redes sociales como Twitter, Facebook o YouTube, también debe explicar las condiciones de uso de estos servicios. Busque las normas del sitio web sobre los comentarios en las redes sociales. Las normas sobre los comentarios en las redes sociales del NCCIH pueden consultarse en: nccih.nih.gov/tools/commentpolicy.htm. Dedique algunos minutos a leer los comentarios publicados antes de inscribirse. Así sabrá si

Cómo encontrar y evaluar recursos de salud en línea

se siente a gusto con el entorno antes de participar. Además podrá leer los debates anteriores. Por ejemplo, el NCCIH cuenta con un archivo de sus charlas en Twitter en: nccih.nih.gov/news/events/twitterchat/archive.

¿Está leyendo noticias reales en línea o sólo publicidad?

En abril de 2011, la Comisión Federal de Comercio advirtió al público acerca de sitios falsos de noticias en Internet que promovían un producto para perder peso conocido como “bayas de acai” (se pronuncia “asai” y en inglés se conoce como *acai berry*). En un típico sitio falso de “noticias”, un artículo describía una investigación en la que un periodista usaba el producto durante varias semanas, con resultados “impresionantes”. El sitio parecía real, pero en realidad era un anuncio publicitario. Todo era falso: no había periodista, ni organización de noticias ni investigación. Lo único real eran los enlaces con un sitio de ventas que aparecía en el artículo y en toda la página web. Sitios falsos similares de noticias también promueven otros productos, como oportunidades de trabajo en el hogar y planes de reducción de deudas.

Debe sospechar que un sitio de noticias podría ser falso si:

- Respalda un producto. En general, las organizaciones reales de noticias no lo hacen.
- Sólo cita a personas que hablan bien del producto.
- Presenta conclusiones de estudios de investigación que resultan demasiado buenas para ser reales. (Si algo suena demasiado bueno para ser real, es probable que no lo sea.)
- Contiene enlaces con un sitio de ventas.
- Sólo incluye comentarios positivos de los lectores y usted no puede agregar un comentario propio.

Cómo protegerse

Si sospecha que un sitio de noticias es falso, busque una exención de responsabilidad en alguna parte de la página (a menudo figura en letras pequeñas) que mencione que el sitio es un anuncio publicitario. Nunca se base exclusivamente en artículos de Internet al tomar decisiones relacionadas con su salud. Si está considerando un producto de salud que se describe en el artículo, consulte con el profesional de salud que lo atiende.

Para obtener más información

Centro de Información del NCCIH

El Centro de Información del NCCIH ofrece información sobre métodos de medicina complementaria y integral y el NCCIH, que incluye publicaciones y búsquedas en bases de datos federales de bibliografía médica y científica. El Centro de Información no da consejos médicos, recomendaciones sobre tratamientos ni servicios de localización de profesionales.

Llamada gratis en Estados Unidos: 1-888-644-6226

TTY (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-866-464-3615

Sitio web: nccih.nih.gov

Correo electrónico: info@nccih.nih.gov

Cómo encontrar y evaluar recursos de salud en línea

Obras de referencia

Benedetti J-A. "Evaluating Health Web Sites". (Del curso: "From Snake Oil to Penicillin: Evaluating Consumer Health Information on the Internet"). Sitio web de la Red Nacional de Bibliotecas de Medicina. Consultado en nml.gov/outreach/consumer/evalsite.htm el 20 de junio de 2013.

"Beware of fake news online". *Consumer Reports*. Febrero de 2010. Consultado en <http://www.consumerreports.org/cro/magazine-archive/2010/february/money/beware-of-fake-news-online/overview/fakes-news-ov.htm> el 20 de junio de 2013.

Comisión Federal de Comercio (FTC). "Consumer Information: Fake News Sites Promote Acai Supplements". Sitio web de la FTC. Consultado en www.consumer.ftc.gov/articles/0299-fake-news-sites-promote-acai-supplements el 20 de junio de 2013.

Comisión Federal de Comercio (FTC). "Who Cares? Sources of Information About Health Care Products and Services". Sitio web de la FTC. Consultado en <http://www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/health/hea17.pdf> el 20 de junio de 2013.

"Guía de MedlinePlus para una búsqueda saludable en Internet". Sitio web de MedlinePlus. Consultado en www.nlm.nih.gov/medlineplus/healthywebsurfing.html el 20 de junio de 2013.

Oficina de Suplementos Dietéticos. "How To Evaluate Health Information on the Internet: Questions and Answers". Sitio web de la Oficina de Suplementos Dietéticos. Consultado en http://ods.od.nih.gov/Health_Information/How_To_Evaluate_Health_Information_on_the_Internet_Questions_and_Answers.aspx el 20 de junio de 2013.

Cómo encontrar y evaluar recursos de salud en línea

*Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.
Se invita a su reproducción.*

El NCCIH suministra este material para su información. No pretende sustituir los conocimientos médicos ni las recomendaciones de los profesionales de la salud. Lo alentamos a que consulte con el profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre tratamientos o atención médica. La mención de un producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuenta con el respaldo del NCCIH.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos • Institutos Nacionales de la Salud • Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral

nccih.nih.gov