



Mira el video

## Cómo saber en lo que se puede confiar (Evaluar la información médica)



### Descripción general

¡Dietas infalibles! ¡Curas milagrosas! Y, ¿Ya te enteraste de este “peculiar truco”? Con la popularidad del Internet y las redes sociales, nos topamos con información de salud todos los días. Pero ¿cuánto de esto es cierto? ¿Cómo sabemos en qué podemos confiar? Aquí hay algunas cosas que le pueden ayudar.

### Tenga en cuenta el sitio web

En primer lugar, tenga en cuenta quién está compartiendo la información. ¿Se trata de una persona particular? Eso es una señal de advertencia. Si está publicado en un sitio web, lea la sección titulada "acerca de nosotros". ¿Se trata de una empresa con fines de lucro? ¿El sitio está tratando de recopilar su información personal? Piénselo dos veces antes de fiarse de estas. Las mejores fuentes de información médica son los sitios gubernamentales, organizaciones sin fines de lucro, institutos y universidades. Así que busque direcciones de sitios web que terminen en .gov, .org y .edu.

### Tenga en cuenta la fuente

A continuación, busque la fuente original. En muchos casos, las personas y los sitios web comparten información proveniente de otros lugares. Así que investigue. ¿Fue escrito por un profesional de la salud? ¿Fue revisado por un médico o un experto en medicina? Asegúrese de que proviene de una fuente confiable y calificada. Si no es así, sea escéptico.

### ¿Está desactualizada?

Luego, vea si está actualizada. La información de salud cambia constantemente. Los científicos hacen nuevos estudios y encuentran nuevos resultados. Los médicos encuentran mejores formas de tratar a sus pacientes. ¿Cuándo se publicó por primera vez? ¿Cuándo fue la última revisión? Si tiene más de unos cuantos años, puede que no sea exacta.

### Conclusión

Y, por último, sepase que la información que encuentre en internet nunca debe reemplazar el consejo de su médico. Así que siempre siga el plan de cuidados que su médico preparó para usted.