

USO DE LA SALUD DIGITAL



- ALFABETIZACIÓN EN SALUD DIGITAL
- *FAKE NEWS*
- COMUNIDADES VIRTUALES



La **revolución digital** ha transformado la forma en la que accedemos a la información, incluyendo el ámbito de la salud, donde tiene un enorme potencial para mejorar nuestro cuidado.

ALFABETIZACIÓN EN SALUD DIGITAL

La **alfabetización** en este campo implica conocer los diferentes:

- Dispositivos
- Programas informáticos
- Formatos
- Tipos de documentos
- Herramientas digitales
- Plataformas web

Que son necesarios para desarrollar nuestra actividad en el campo *on line*.

Para ello, es necesario **desarrollar habilidades informáticas** que nos permitan la navegación por web, la gestión del correo electrónico, el almacenamiento de la información, etc.

Saber identificar, analizar y evaluar críticamente páginas web de salud para diferenciar aquellas que son fiables y de calidad, de aquellas que no lo son, nos ayudará a reducir la “infoxicación” y/o bulos en salud o *fake news*.

FAKE NEWS



Las **fake news** o noticias falsas son un problema creciente en la era digital, especialmente en el ámbito de la salud, donde podemos ser especialmente vulnerables a este tipo de información por el propio deseo de encontrar respuestas rápidas y soluciones fáciles a problemas complejos.

Así, noticias falsas sobre tratamientos “milagrosos” o curas rápidas pueden llevarnos a tomar decisiones equivocadas y traer con ello graves consecuencias.



Las *fake news* o noticias falsas pueden dañar nuestra salud y polarizar nuestras opiniones.

RECOMENDACIONES

1



Buscar siempre **información en fuentes fiables o acreditadas**: sociedades científicas, organizaciones de salud, asociaciones de pacientes...

2



Consultar a los **profesionales de salud**, porque están preparados para abordar nuestras preguntas y preocupaciones, y proporcionarnos orientación y asesoramiento basados en evidencia científica sólida.

3



Recurrir a **Escuelas de Salud**, que pueden ayudarnos en el ámbito de nuestra enfermedad y en el campo de las herramientas digitales.

¿Cómo saber que una fuente de información digital es fiable?

1

Veraz: “la cura definitiva” y las “recetas milagrosas” no existen.



2

Transparencia: evita empresas con intereses comerciales.

3

Actualizada: los conocimientos científicos avanzan. La información en Internet caduca.



4

Autor identificado: huir de pseudónimos. Una web fiable nunca debe ser anónima.

5

Documentos accesibles: posibilidad de contacto con los autores y promotores para contrastar la información.



6

Sitio web avalado: por instituciones o profesionales de prestigio.

7

Contrastada: por tus profesionales sanitarios de referencia.



FUENTES DE INFORMACIÓN FIABLES



- Asociaciones de pacientes
- Escuelas de Salud
- Sociedades científicas



- Páginas webs oficiales de ministerios, consejerías y ayuntamientos
- Apartados de pacientes en páginas webs de compañías farmacéuticas
- Comunidades virtuales

COMUNIDADES VIRTUALES

Las **comunidades virtuales de pacientes** son estructuras sociales compuestas por personas que aprenden de manera conjunta, que interactúan y construyen relaciones entre ellas.

- Entre los objetivos de estas comunidades encontramos:
 - ✓ Facilitar la **interacción entre pacientes y profesionales de la salud**, que permita simplificar el acceso a la información de salud acreditada en Internet.
 - ✓ Posicionar al **paciente** de manera **activa y proactiva** en redes sociales.
 - ✓ **Agrupar los proyectos o iniciativas** generados por los pacientes.
 - ✓ Ampliar la **red de contactos** entre los usuarios.
 - ✓ Compartir **información con evidencia científica** que ayude al autocuidado de los pacientes, entre otras muchas actividades.

SI QUIERES SABER MÁS...



Video-infografía #FFPaciente - Cómo saber si una web de salud es fiable.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Salud sin bulos.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Tu vida sin dolor.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Web de Dolor.com



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

BIBLIOGRAFÍA



1. Asociación #FFPaciente. 7 consejos para reconocer si una fuente de información es fiable. [Video en Internet]. Youtube; 2019. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=L4eXG0Cm5K4>
2. Estrategia mundial sobre salud digital 2020–2025. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (OMS); 2021.
3. Olan F, Jayawickrama U, Arakpogun EO, Suklan J, Liu S. Fake news on Social Media: The impact on society. *Inf Syst Front*. [Internet]. 2022; 1-16. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10796-022-10242-z>
4. Portada. [Internet]. Asociación #FFPaciente; 2023. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://ffpaciente.es/>
5. Romero MF, Ruiz-Cabello AL. E-salud, paciente y equidad. En: Gil Membado (coord.). E-salud, autonomía y datos clínicos. Un nuevo paradigma. Madrid: Editorial Dykinson S.L.; 2021. p. 33-58.
6. Scott Duncan T, Riggare S, Koch S, Sharp L, Hägglund M. From information seekers to innovators: Qualitative analysis describing experiences of the second generation of E-Patients. *J Med Internet Res*. 2019;21(8):1-12.
7. Seco-Sauces MO, Ruiz-Callado R. Uso de la Web 2.0 en comunidades virtuales de pacientes con enfermedades raras en España. *Com Soc*. 2020;17:1-21.
8. Secretaría General de Salud Digital, Información e Innovación para el SNS. Estrategia de salud digital. [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad. Gobierno de España; 2021. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/pdf/Estrategia_de_Salud_Digital_del_SNS.pdf
9. Soriano Martin PJ. ¿Qué son las fake news y cómo combatirlas? [Internet]. Blog Pedro Soriano; 2022. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://www.pedro-soriano.com/blog/que-son-las-fake-news-y-como-combatirlas/>