

¿Te sientes agobiado por la información de salud y bienestar que te rodea? ¿Cómo puedes saber cuál información de salud es real? ¿A quién creerle cuando hay dos informaciones contradictorias? Aprenda a identificar que fuentes de información de salud y bienestar son reales.

COMO IDENTIFICAR INFORMACION CORRECTA

Cuando tengas que decidir si la información que ves o escuchas es correcta, hazte estas preguntas:

¿Quién lo escribió? ¿Quién lo dice?

Busque las credenciales académicas del autor o presentador. Es posible que pueda identificarlos como un experto calificado revisando sus credenciales y sus afiliaciones.

¿Por qué se publicó o distribuyó?

Es bueno analizar el contenido. A veces la información que se te da tiene un motivo oculto. Puede estar diseñado para ayudar a vender un producto y la información puede ser alterada. Algunas empresas pueden llevar a cabo su propia investigación e informar sólo los hallazgos que hacen que sus resultados se vean bien, a su conveniencia.

¿Cómo se aceptan diferentes tipos de información de salud?

Compruebe si hay una lista de fuentes que confirman las declaraciones. Los expertos creíbles a menudo se refieren a organizaciones de confianza y revistas científicas revisadas por expertos imparciales.

¿Qué o quién fue estudiado?

Si estás cuestionando un estudio determinado, busca quién o cuáles son los sujetos del estudio. ¿Son humanos o animales? Mientras que algunos animales están genéticamente cerca de los seres humanos, no son idénticos.

¿Qué tan grande era el grupo de estudio?

Si el estudio solo incluye a 40 o 50 personas, es posible que no represente al resto de la población. Además, investigue cuántos estudios se han hecho sobre ese mismo tema. Se necesitan numerosos estudios de hallazgos repetidos y años de investigación científica para llegar a una conclusión verdadera. En lugar de usar lo que se indica en los medios, vaya al origen de datos que aparecen. A menudo, los periodistas sólo utilizarán partes de un informe de investigación más amplio.





COMO IDENTIFICAR INFORMACION DIGITAL CORRECTA

La Internet puede ser una gran fuente de información de salud y bienestar incluyendo recetas saludables, información nutricional, tips de salud, etc., pero también puede mostrar grandes cantidades de información errónea.

Tu puedes detener la propagación de información errónea en temas de salud



Asegúrese de que el autor original tenga credenciales de experto en el tema que están presentando o que la información proviene

de una **organización imparcial, basada en investigación**. Busque una dirección de contacto, número de teléfono o correo electrónico si desea hablar directamente con el autor.



Compruebe la fecha del sitio web. Echa un vistazo a la credibilidad de otros sitios listados o material de apoyo en el sitio.



Busque por **acreditaciones** o **certificaciones**, como HONcode, o "the Health On the Net Foundation que revisa y monitorea contenido en páginas de Salud.



Antes que introduzca información personal en una pagina web, cheque que la pagina sea **segura**. Paginas seguras muestran un símbolo de un candado al principio del nombre de la página.

Quando tu busques información en línea, usa la opción de mas avanzada búsqueda en tu browser. Limita tus búsquedas a paginas web que sean reconocidas **CHECA SIEMPRE QUE TODAS LAS PAGINAS SEAN REALES:**

¿CUÁN CONFIANZA ES ESTE SITIO WEB?

DOMINIO	REGISTRO DE DOMINIO	CALIFICACIÓN DE CREDIBILIDAD
.edu	Institución educativa	Alto
.gov	Agencias gubernamentales	Alto
.org	Las organizaciones, a menudo sin fines de lucro	Moderato
.com	Sitios comerciales	Bajo
.net	Redes	Bajo
.info	Uso general	Bajo
.biz	Negocio	Bajo

Un dominio es el prefijo al final de la dirección del sitio, como: com o edu.

REFERENCIAS

Carson, Amber. Family and Consumer Sciences Oklahoma Cooperative Extension. Evaluating Nutrition Information on the Internet. Oklahoma State University. 2011.

Cook, J., Ecker, U. & Lewandowsky, S. Misinformation and how to correct it. Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary, Searchable and Linkable Resource. 2015.

Duyff, Roberta Larson. American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide. 3rd Edition. John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey. 2006.

Garden-Robinson, Julie. Finding the Truth II: Are Popular Nutrition & Health Information Sources Reliable? North Dakota State University Extension Service. 2005.

Pollard, Janet M., and Rice, Carol A. Health Hints: Get the Facts. Texas A & M University Texas AgriLife Extension Service. 2007.

Actualizado Marzo 2020