



Febrero de 2018

¿ME PUEDO FIAR DE LO QUE LEO EN INTERNET?

En los últimos años y con el incremento del uso de internet, tenemos cada vez más acceso a diferentes fuentes y canales de información. Siendo esto algo bueno, cuando hablamos de información de salud, tenemos que tener mucho cuidado y coger lo que leemos con pinzas.

Tener tantos canales y fuentes de información disponibles que nos dicen tantas cosas distintas sobre temas de salud, puede llevar a confusión e incluso a comportamientos que nos pongan en riesgo.

Es por eso que es tan **importante aprender a identificar buenas fuentes de información** y así estar seguros de que lo que estamos leyendo tiene sustento científico o **EVIDENCIA** que lo respalde.

¿QUE ES LA PREVENCIÓN BASADA EN LA EVIDENCIA?

La prevención basada en la evidencia se refiere a programas de prevención, estrategias y políticas que han sido probadas rigurosamente y han demostrado ser útiles.

Lo mismo aplica para los mensajes y recomendaciones de salud. **Las recomendaciones de una buena fuente de información se basan en conceptos que han sido puestos a prueba y probados exitosos.**

¿CÓMO IDENTIFICO UNA BUENA FUENTE DE INFORMACIÓN? 5 CONSEJOS RÁPIDOS

- Leer las recomendaciones de instituciones especializadas en la materia. Si lees información de un profesional, presta especial atención a sus credenciales.
- No te quedes con el primer resultado que aparece en internet. Busca más, compara, revisa y saca conclusiones.
- Ten siempre en cuenta el medio en el que se publica la información por si pudiese haber algún tipo de interés (generalmente buscan el consumo de algún producto) detrás de esa información.
- Mira la fecha en la que se produjo ese contenido, el conocimiento en salud es dinámico, cada vez se sabe más y se comprenden las cosas mejor (información del 2008 puede ya no ser tan válida en el 2018).
- Pregunta siempre a algún profesional sanitario conocido sobre lo que hemos leído, o de ser posible, que nos recomiende algún lugar de donde buscar la información.



¿Quieres recibir nuestros consejos cada mes?

SUSCRÍBETE



TU APORTACIÓN NOS DA VIDA con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.
HAZTE SOCIO AHORA

Archivo



Consulta las ediciones anteriores de "Consejos de Salud" en nuestra web.

IR AL ARCHIVO



DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF

LA EVIDENCIA DETRÁS DE LAS RECOMENDACIONES DE LA AECC

En la AECC intentamos siempre ser muy rigurosos con el contenido y recomendaciones que comunicamos. Basamos toda nuestra información en informes científicos e investigaciones nacionales e internacionales y en recomendaciones de instituciones de referencia mundial en el tema. En nuestra web, intentamos recoger y ordenar toda la información que creemos puede ser útil sobre el cáncer, presentando además de información de actualidad y recomendaciones específicas. Aparte de nuestra web, existen portales de otras instituciones internacionales que pueden brindarte información fiable.

OTROS EJEMPLOS DE FUENTES DE INFORMACIÓN FIABLE SOBRE CÁNCER

[Código Europeo Contra el Cáncer \(en Español\)](#)

[Cancer Research UK \(en inglés\)](#)

[Fondo Internacional de Investigación Mundial de Cáncer \(En inglés\)](#)

[Sociedad Americana Contra el Cáncer \(en español\)](#)

[Instituto Nacional del Cáncer EEUU \(en español\)](#)

PARTICIPA

A veces puede resultar difícil definir una fuente de información fiable así que vamos a ayudarte.

Entra en nuestro encuentro digital y dinos sobre qué hábitos de vida saludable necesitas información, te ayudaremos a encontrar una fuente fiable y de confianza.

Entra aquí y dinos qué necesitas

Encuentro digital



[< anterior](#)

[siguiente >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



Infocáncer

En la AECC ponemos a servicio de los enfermos de cáncer y de sus familiares Infocáncer, un consultorio online y un teléfono gratuito que está disponible 24 horas durante los 7 días de la semana.



Observatorio del Cáncer.

Un espacio de información, intercambio de conocimiento y colaboración, referencia estadística del mundo del cáncer.