

¿Cómo reconocer una fuente fiable de información sobre salud en Internet?

En Internet hay de todo: lo mejor y lo peor

En Internet hay de todo: ¿cómo navegar en río revuelto? Hay muchos sitios web que pretenden informar sobre temas de salud. Coexisten muy buenas fuentes de información con otras muchas de calidad ínfima e intereses inconfesables. Es de vital importancia recurrir a fuentes de información fiables en Internet. Aquí le damos algunas claves para reconocer unas y otras.

Sea escéptico ante cualquier información que lea en Internet. Compruebe la fiabilidad de la web y de los autores. En cuestiones de salud, siempre que sea posible, prefiera a los profesionales acreditados a los que pueda interpelar cara a cara.

A. Sobre la propia web

Una web fiable no debe ser anónima:

- Los responsables de una página web fiable (profesionales, instituciones) deben identificarse de forma clara y visible en la portada y en todos los contenidos.
- Los autores de los contenidos deben declarar su cualificación profesional y su vinculación con entidades académicas o comerciales relacionadas con el tema.

Identificar la finalidad y objetivos de la web, y el público al que se dirige, para poder comprobar que sus contenidos se corresponden a los objetivos y usuarios declarados.

Debe tener un apartado con la **política editorial** donde se diga:

- Cómo han sido elaborados los contenidos y si se basan en una fuente de información reconocida y con cierto grado de evidencia científica.
- Bajo qué condiciones se pueden compartir y difundir los contenidos. Este apartado puede especificar una [licencia Creative Commons®](#) y decir qué derechos se reservan los editores/autores.

Dar **formas de contacto con los responsables de la web** y de sus contenidos: un formulario o una dirección de correo electrónico al que dirigirse para hacer consultas y ofrecer garantías de obtener respuestas. Si alguna vez utiliza alguno de estos medios y no obtiene respuesta en un tiempo prudencial, no confíe en esa web.

Declarar que la información publicada en la página web, **nunca interferirá (ni pretende sustituir) la relación**

médico-paciente:

- Internet es sólo una herramienta. No sirve para diagnosticar ni tratar.
- No olvidar contrastar la información con otro profesional antes de tomar cualquier decisión sobre su salud.

El reconocimiento nos da confianza. Verificar si la página web tiene algún certificado de calidad avalado por alguna institución, por ej. HONcode®(Health On the Net, <https://www.hon.ch/en/>), WMA (Web médica acreditada, <https://wma.comb.es/es/home.php>), Vaccine Safety Net (red patrocinada por la OMS, <https://vaccinesafetynet.org/>) u otros.

B. Sobre los contenidos de la web

Las apariencias engañan. No confiar en una información sólo por la calidad de su redacción, el uso de un lenguaje técnico o por su buena apariencia. Puede indicar que detrás tiene un patrocinio económico no declarado y, por tanto, no transparente.

La información en internet también caduca. Comprobar que la información ha sido actualizada recientemente (la fecha de actualización de cada contenido debe mostrarse).

No debe ofrecer o prometer resultados espectaculares. No existen las recetas milagro. Quien lo ofrezca, miente. Características de las dietas, productos o métodos fraudulentos (adaptado de *J. Basulto y cols*):

- Prometen resultados rápidos.
- Prometen resultados asombrosos o "mágicos" ("cura milagrosa", "ingrediente secreto", "antiguo remedio"...).
- Prohíben el consumo de un alimento o grupo de alimentos.
- Tienen afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios de reputación reconocida.
- Incluyen relatos, historias o testimonios sin documentar, pretendiendo aportar credibilidad.
- Se pueden autoadministrar o implementar sin la participación de profesionales sanitarios cualificados ("hágalo usted mismo").
- Contienen listados de alimentos buenos y malos.
- Exageran o distorsionan la realidad científica de un nutriente o alimento.
- Incluyen o se basan en el consumo de preparados que vende quien promueve el tratamiento dietético.
- Los preparados a consumir (dietéticos o similares) tienen un coste muy alto si los comparamos con el valor económico de obtener los mismos resultados comiendo alimentos comunes.
- Garantizan los resultados o prometen "devolver el dinero" si no funciona.
- Frases que sugieren que el producto es seguro, ya que es "natural".
- Suelen desligarse de los posibles efectos adversos de su uso con frases del tipo: "el autor o el fabricante no se responsabiliza de...".
- Conclusiones simplistas extraídas de un estudio científico complejo.
- Recomendaciones basadas en un único estudio o en estudios hechos con pocas personas (muestra no representativa) o de corta duración (suelen decir frases como "descubrimiento científico").
- Recomendaciones basadas en varios estudios hechos en animales o en modelos celulares (*in vitro*).
- Recomendaciones basadas en estudios publicados sin revisión por pares (*peer reviewed*).

- Recomendaciones a partir de estudios que ignoran diferencias entre individuos o grupos.

Información y publicidad identificadas y bien diferenciadas. La información sobre salud debe diferenciarse claramente de cualquier contenido publicitario.

Enumerar las fuentes y pruebas aportan credibilidad. Comprobar que la información sobre salud tiene buenas referencias (bibliografía, autores o instituciones reconocidas).

Los foros y las asociaciones de personas afectadas o con interés por alguna enfermedad: un arma de doble filo

Este campo se ha desarrollado con gran rapidez en los últimos años. Por una parte, puede ser una buena fuente de información sobre enfermedades graves o raras, ya que suelen estar al día de los avances en la investigación y ofrecen el apoyo y consejo de otras personas con el mismo problema y de profesionales con experiencia. Esto en algunos casos es de gran valor para pacientes y sus familias.

Pero también tienen riesgos. Algunas webs con esta apariencia en realidad son plataformas de venta de productos: no confíe en las webs que vendan productos sobre todo si estos prometen resultados seguros y rápidos. Otro riesgo a tener en cuenta es el derivado de la financiación o patrocinio por parte de empresas farmacéuticas o de otro tipo que comercializan productos relacionados. A veces la información que ofrece está sesgada o exagera la importancia de ciertos productos.

Si la web ofrece servicios y productos en venta, precaución

Si en la web se ofrecen (venden) servicios o productos de pago, debe añadir mayores precauciones y asegurarse de que el pago se hará con garantías. El desarrollo tecnológico es rápido, Internet contiene más y mejores servicios, pero también los intentos de engaño y estafas son más frecuentes y elaborados. La recomendación es que mantenga al día sus equipos informáticos y de comunicación, con aplicaciones oficiales y todas las medidas de seguridad recomendadas. Respecto a las webs que ofrecen la venta de servicios y productos puede leer los consejos de webs especializadas (por ejemplo, esta <https://www.xataka.com/seleccion/como-saber-tienda-online-fiable-no-consejos-herramientas-para-comprar-seguridad-internet>).

Referencias

1. [Creative Commons España](#).
2. [Fundación Health on the Net. HONcode](#).
3. Basulto J, Manera M, Baladia E, Miserachs M, Rodríguez VM, Mielgo-Ayuso J, et al (Autores), Sauló A, Sotos M, Roca A (Revisores). [¿Cómo identificar un producto, un método o una dieta “milagro”?](#) Noviembre de 2012 (actualizado: 12 diciembre de 2012). [Monografía en Internet]. [Consultado el 05 de junio de 2023].
4. National Institutes of Health (EE. UU.). [¿Es confiable la información sobre la salud que se encuentra en Internet?](#)
5. [Medline Plus \(EE. UU., en español\)](#).
6. Ropero Lara AB. [Cómo encontrar información fiable sobre nutrición en internet. The Conversation](#), 21 de agosto de 2022.

Conflictos de intereses

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación del presente documento.

Fecha de publicación: 2-01-2014

Última fecha de actualización: 06-06.2023

Autor/es:

- [Ángel Hernández Merino](#). Pediatra jubilado. Colaborador del Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría. Madrid

