

## Información en temas de salud: ¿cómo saber cuándo es confiable?

“La información se encuentra en todos lados”, esta es una frase que solemos escuchar y decir, pero en temas de salud es de especial relevancia que esta sea confiable, ya que de acuerdo con ello se toman decisiones que pueden afectar la vida de las personas.

Existen innumerables páginas web dedicadas a temas de salud, además de contenido entregado por diversas redes sociales, pero ¿cómo se puede discernir cuáles de ellas son verídicas y cuáles no?

En primer lugar, cuando exista contenido que hable de medicamentos o dietas que otorguen resultados increíbles y en un tiempo récord, lo más probable es que no sea real. Es importante analizar los contenidos que publiquen recetas milagrosas, medicamentos que curan múltiples dolencias o patologías, que mejoran la salud en tiempo récord o que tienen ingredientes secretos, ya que no existen “recetas mágicas”. Todo medicamento o dieta requiere constancia para poder apreciar los resultados. Es especialmente peligroso si algún producto no especifica sus insumos de elaboración, ya que podría generar efectos indeseados y nocivos.

Se recomienda no confiar en publicaciones que comienzan hablando de salud, pero posteriormente aparece un enlace para realizar la compra de un producto en particular. Generalmente es solo publicidad que, mediante la utilización de un tema y la aparición de algún testimonio, intentan convencer a los lectores para comprarlo.

También es importante verificar el sitio o el profesional que está brindando la información, muchas veces personas sin ninguna acreditación se



**Natalia Castillo Académica Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería Universidad de Las Américas**

hacen llamar especialistas en salud y entregan consejos sin base científica. Esto es particularmente frecuente en el área de la psicología y la nutrición, donde abundan los “asesores”, “coach” o “especialistas” sin ninguna competencia profesional, lo que puede retrasar la búsqueda de atención o empeorar cuadros clínicos.

Es fundamental basar las decisiones de salud en información adecuada y para ello se debe recurrir a páginas acreditadas como la de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS), Ministerio de Salud en Chile (Minsal), universidades nacionales y extranjeras y centros de salud, entre otras fuentes confiables, y siempre corroborar si lo expuesto es atinente a las demandas en salud de cada persona.