



## Elija a quién escuchar

Sea su propio defensor, con la ayuda de fuentes de confianza

### Recuerde comprobar sus fuentes antes de tomar decisiones informadas.

- Compruebe siempre las credenciales de la persona a la que está escuchando
- Contraste los hechos con su fuente original
- Busque fuera de las redes sociales
- Cree una lista de recursos de confianza para verificar rápidamente la información

Encontrar información sanitaria exacta y fiable se ha vuelto más confuso que nunca para los pacientes. Sin duda, el conocimiento puede ayudar a tomar decisiones importantes sobre nuestra salud. Sin embargo, si la información que estamos absorbiendo es inexacta, también puede ser perjudicial.

### Una encuesta reciente realizada en EE. UU. por Patients like me (Pacientes como yo) destaca la variedad de fuentes en línea que los pacientes utilizan al buscar asesoramiento y orientación sobre sus afecciones médicas:

- Noticias (NBC, CNN, FOX, etc.) - 16 %
- Redes sociales (Facebook, Twitter, etc.) - 11 %
- Motores de búsqueda (Google, Bing, etc.) - 39 %
- Sitios web de comprobación de síntomas (WebMD, Mayo Clinic, etc.) - 34 %

Aunque estos canales pueden tener diversos grados de fiabilidad, siempre es mejor consultar los sitios web más fiables para obtener información sanitaria, como entidades benéficas de salud bien conocidas, servicios sanitarios nacionales o sitios gubernamentales.

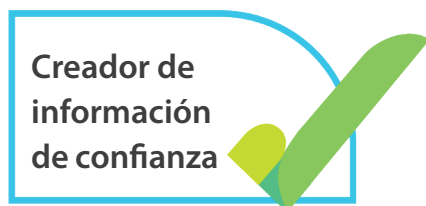
Los especialistas en enfermería clínica u otro miembro de su equipo de especialistas podrán proporcionarle información sobre los servicios de apoyo locales que puedan serle de ayuda. Es importante buscar asesoramiento e información de fuentes fiables para evitar información errónea.

Las organizaciones benéficas nacionales contra el cáncer ofrecen apoyo e información sobre el cáncer de riñón. Estas organizaciones de pacientes pueden trabajar estrechamente con usted y su familia para proporcionar apoyo y recursos. Además de proporcionar información de alta calidad a las personas afectadas por cáncer, estas organizaciones de pacientes a menudo tienen teléfonos de ayuda y foros de debate.

## Al buscar información en línea, piense en sí:

- Es clara
- Es precisa
- Es imparcial
- Está basada en la evidencia
- Está actualizada
- Es revisada periódicamente

Por ejemplo, **PIF Tick** es una marca de



*Foro de información del paciente*

calidad para toda la información sanitaria en el Reino Unido, lo que permite a las organizaciones de salud nacionales, las entidades benéficas y las empresas demostrar que la información sanitaria que crean y publican cumple ciertos criterios.<sup>i</sup> Esté atento a esto al comprobar si una fuente es fiable y si puede confiar en ella. Consulte con el miembro de su filial de IKCC qué marcas de calidad debe buscar en su país.

**Si no está consultando la literatura científica, como revistas científicas arbitradas y artículos médicos, aquí tiene algunas comprobaciones sencillas que puede hacer para evaluar si es probable que la información que está absorbiendo tenga un nivel alto similar<sup>ii</sup>:**

### 1. ¿Cuándo se publicó?

La información que era precisa hace unos años o incluso meses podría estar desactualizada y el asesoramiento médico podría cambiar para reflejarlo. Compruebe la fecha del material para ver cuán recientemente se publicó.

### 2. ¿Quién lo ha escrito o publicado?

Piense en si el autor o editor tienen un interés personal al compartir la información. Es posible que intenten promocionar o vender algo, en cuyo caso existe la posibilidad de que contenga sesgos. Si la información está patrocinada, es menos probable que sea imparcial.

### 3. ¿Es relevante para mí?

Compruebe que la información es aplicable en su caso y es relevante para sus circunstancias. Dos personas con la misma afección de larga duración no necesariamente tendrán las mismas experiencias, así que sopesa si la información se basa en la opinión de alguien o si se trata de exponer hechos, y si el asesoramiento que da refleja esto.

### 4. ¿Cita fuentes de pruebas?

La información sanitaria de buena calidad enumerará las fuentes de pruebas utilizadas para producirla.

Para obtener más información, siga este enlace al sitio de la Organización Mundial de la Salud, que proporciona orientación sobre el uso de Internet y los medios de comunicación para obtener información sobre salud.

<sup>i</sup> Patient information. 2020. How to find reliable information online. Disponible en: <https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

<sup>ii</sup> Patients like me. 2024. Health information: What sources do people trust? Disponible en: <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>