IC-Health
Improving digital health literacy in Europe

Comprender la información de salud disponible en Internet

Índice

1.- Comprender 2

2.- Comprensión lectora 2

3.- Recomendaciones para mejorar la comprensión de la información médica 3

Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación H2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención Nº 727474

Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación H2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención Nº 727474

1.- Comprender

Comprender (o entender) es la capacidad que tiene una persona para utilizar Internet con el fin de encontrar **aclaraciones** sobre el significado de la terminología médica. Está implícita una **interpretación** adecuada de la información de salud que encontramos en Internet y, en general, se puede decir que existen algunas razones por las cuales a las personas nos puede resultar difícil comprender y usar la información de salud, entre las cuales destacan que:

- El lenguaje médico es, en ocasiones, bastante complicado y técnico.
- La ciencia y la medicina cambian rápidamente.
- No es fácil procesar mucha información nueva a la vez.
- El nivel educativo o los recursos personales con los que cuenta cada persona facilitan o dificultan el proceso de entender la información.
- Los pacientes pueden sentirse ansiosos, preocupados o simplemente demasiado enfermos para hacer una adecuada comprensión de la información que encuentran en Internet.

Por ello, a continuación, veremos algunos factores influyentes y algunas estrategias que pueden ayudarnos a mejorar esta habilidad.

2.- Comprensión lectora

Para poder comprender adecuadamente la información médica que encontramos en Internet, es necesario ser capaces de recrear mentalmente el significado del texto. Debemos relacionar la información que se presenta en un texto con los conocimientos que ya poseemos.

Una comprensión es adecuada cuando el/la lector/a:

- ✓ Puede hacer deducciones a partir de lo leído.
- ✓ Reconoce que una misma idea se formula de distintas maneras.
- ✓ Puede identificar palabras e ideas claves.
- ✓ Puede sustituir las palabras del autor por sus propias palabras sin alterar el significado de la información.
- ✓ Logra interpretar palabras desconocidas a partir del contexto del texto.

Como cada persona tiene experiencias y conocimientos distintos, un mismo texto puede ser entendido de distinta manera.

Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación H2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención Nº 727474

3.- Recomendaciones para mejorar la comprensión de la información médica

Algunas estrategias para mejorar nuestra comprensión y conocimientos sobre un tema de salud en Internet pueden ser:

3.1. Leer cuidadosamente la información que has encontrado y usar únicamente la información que has comprendido.

Hay determinados aspectos de la información de la salud que pueden resultar más fáciles de comprender y, por tanto, puede ser un buen aspecto para empezar, como pueden ser la información general sobre la Diabetes Mellitus tipo 1. Otros aspectos más específicos, como la información relacionada con los tratamientos y los medicamentos, pueden resultar de mayor complejidad y, por tanto, puede leerse después, cuando ya se cuente con algo de conocimiento básico sobre la enfermedad. Es decir, ir de lo general a lo específico, de menos a más.

Por ejemplo, cuando nos han diagnosticado de Diabetes Mellitus tipo 1, para mejorar nuestra comprensión sobre la enfermedad, primero deberíamos buscar **información general** sobre la Diabetes y cuando sintamos que entendemos esa información genérica (bien porque nos la haya explicado nuestro médico o porque hayamos hecho uso de otras fuentes de información que nos ayuden a entenderla) podremos indagar más en otros tecnicismos algo más complejos (es decir, a aspectos más específicos y complicados de esta enfermedad). Es muy importante que si no entendemos alguna palabra busquemos o preguntemos su significado.

3.2. Tener una visión crítica

Es importante tener una visión crítica de lo que leemos. Para ello, puedes hacerte preguntas y desarrollar tu curiosidad sobre aquella información que encuentras. Uno de los aspectos más frecuentes en la información relacionada con la salud son las promesas de resultados milagrosos de determinados productos. Es importante que sepas que dentro de la comunicación para la salud existen unas normas éticas que señalan la importancia de la veracidad de toda la información disponible, la necesidad de usar un lenguaje claro y comprensible para todos los usuarios, así como el respeto por su autonomía personal.

3.3. Consultar otras fuentes

Es conveniente desarrollar el hábito de aclarar, ampliar, redefinir, contrastar o verificar la información que ha obtenido con otras fuentes. Para ello, puedes hacer uso de otras herramientas disponibles en Internet como diccionarios médicos, enciclopedias médicas, Vademecum farmacológicos, etc.

3.4. Crear nuestro propio glosario de términos

Un glosario se diferencia de un diccionario en que éste explica el significado de cualquier palabra de un idioma y un glosario explica el significado de términos relacionados con un tema específico.

Resulta una herramienta esencial para organizar los términos no conocidos o poco comunes de cualquier tema y nos aporta beneficios a la hora de entender tecnicismos médicos. Además, nos ayuda a ampliar nuestro vocabulario sobre ese tema.

Un ejemplo de glosario para la Diabetes Mellitus tipo 1 podría ser:

- ✓ ***Azúcares de absorción lenta***: Son Hidratos de Carbono que están presentes en algunos alimentos y que al descomponerse en elementos más simples quedan en forma de azúcares de estructura química compleja, pasando del tubo digestivo (intestino) a la sangre de forma muy lenta. Por ejemplo: el arroz, las legumbres…
- ✓ ***Azúcares de absorción rápida***: Son Hidratos de Carbono que están presentes en algunos alimentos, su estructura química es simple y una vez en el tubo digestivo pasan a la sangre de forma rápida. Por ejemplo: la miel, la fruta…
- ✓ ***Células beta pancreáticas***: El páncreas está formado por diferentes tipos de células claramente diferenciadas. Las células beta son un tipo de células que hay en el páncreas encargadas de la fabricación de insulina.
- ✓ ***Hipoglucemia:*** También llamado nivel bajo de glucosa en la sangre, es una condición que ocurre cuando la glucosa en la sangre es más bajo de lo normal, usualmente menor de 70 mg/dL.
- ✓ ….

Fuentes: http://www.fundaciondiabetes.org/
https://estudiabetes.org/glosario-de-diabetes/

3.5. Utilizar recursos web para entender la información médica

Existen diversos recursos web que pueden ayudarnos a entender la información médica. Según el tipo de la información que queramos entender podemos acceder a unas páginas u otras. Algunos ejemplos de estos recursos que podríamos consultar son:

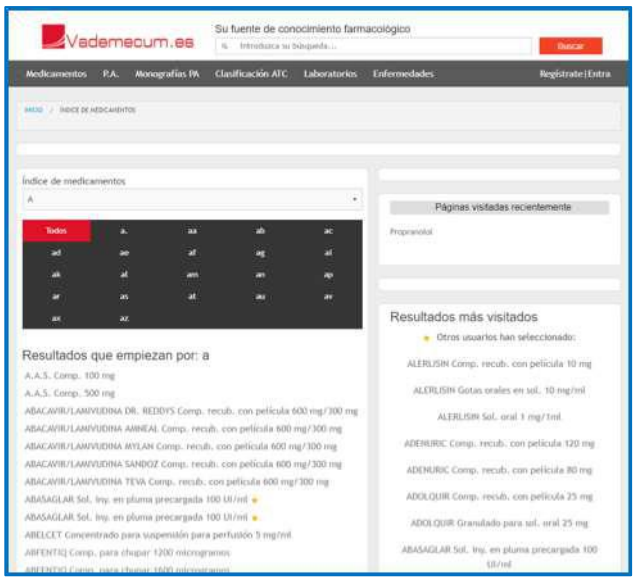
- **MedlinePlus.** Es un sitio web gratuito que brinda información de salud para pacientes, familias y gestores de salud. Proviene de Medline, la base de datos de bibliografía médica más amplia que existe producida por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. Este recurso es muy útil porque ofrece una explicación (general y específica) de muchas enfermedades y estados de salud en un lenguaje sencillo pero basado en conocimiento científico.

Su dirección web es: https://medlineplus.gov/spanish/

Veamos un *ejemplo* de cómo funciona MedlinePlus. Si introducimos en el buscador "Hipoglucemia" nos devuelve una definición de este término:

Además, MedlinePlus tiene enlazada la Enciclopedia A.D.A.M. (que veremos en el punto siguiente) y también dispone de Videos y material multimedia que puede ayudar a la comprensión sobre un tema de salud.

- **Vademecum:** Si lo que necesitamos es consultar el nombre de algún medicamento para entender su composición, indicación, posología, etc., una alternativa podría ser Vademecum: https://www.vademecum.es/



3.6. Asociar palabras con imágenes (Ayudas visuales)

Los medios visuales son de suma importancia para comprender mejor los contenidos textuales. Tratar de visualizar aquello que leemos ayuda a una mayor asimilación de los contenidos, ya que las imágenes son más fáciles de memorizar. Podemos valernos de las *búsquedas de información* ***por imágenes*** o de *recursos médicos específicos de contenido visual*. Un ejemplo de estos recursos médicos es:

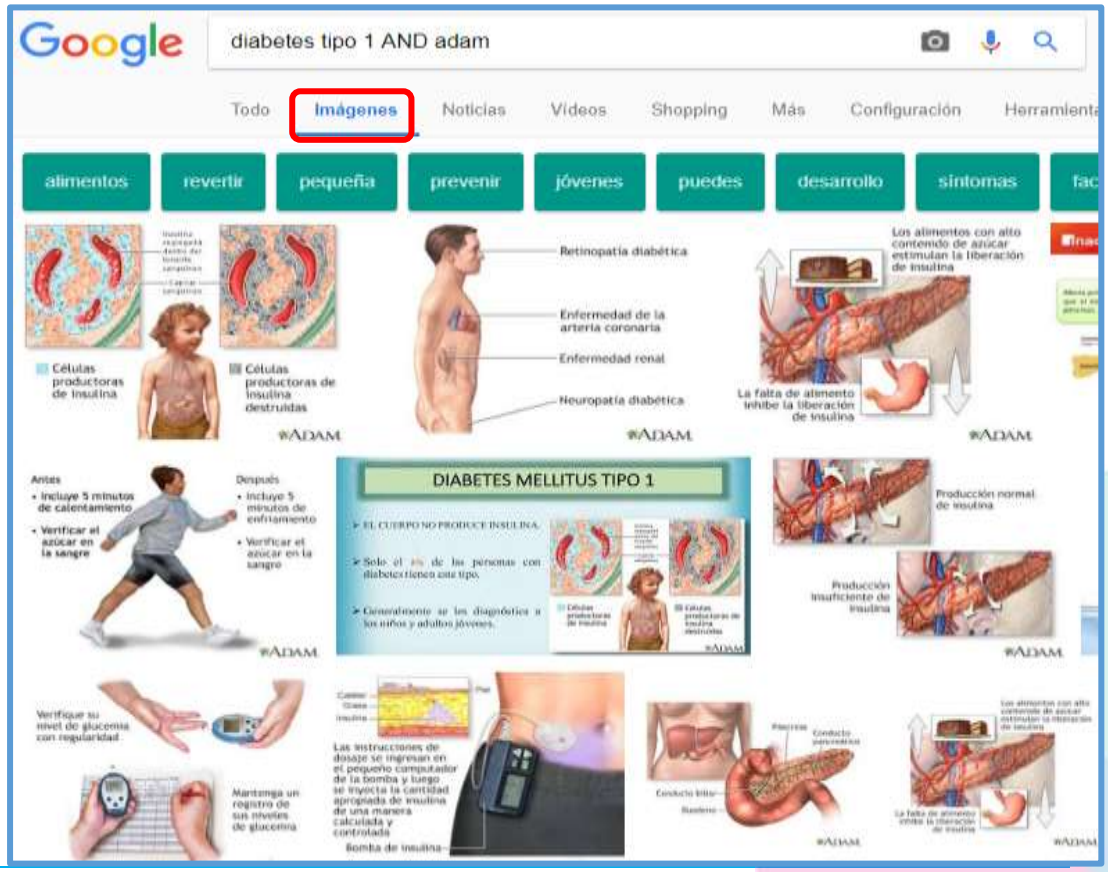
- **La Enciclopedia Ilustrada de Salud (Health Illustrated Encyclopedia) de A.D.A.M. (A.D.A.M.)**. Cuenta con certificación HONcode (certificación que obtienen los sitios webs con información médica y sanitaria en línea útil y confiable) y nos puede servir de apoyo visual a la información que hemos buscado.

Podemos acceder a las imágenes de esta enciclopedia médica a través de la página de *MedlinePlus* o realizando una búsqueda en *Google*.

Veamos algunos **ejemplos**:

- ✓ *A través de MedlinePlus*. Por ejemplo, si ponemos "Diabetes tipo 1" en el buscador y seleccionamos algunos de estos botones: "*Enciclopedia médica*", "*Imágenes*" o "*Vídeos*", vemos que nos aparece una serie de ilustraciones que nos ayudarían a entender más acerca de la Diabetes Mellitus tipo 1:

- ✓ *A través de Google*. Para buscar imágenes de esta enciclopedia en internet podemos utilizar las estrategias de búsqueda que hemos visto en la unidad anterior. Por ejemplo, introduciendo los términos "Diabetes tipo 1 AND ADAM" en la categoría de *Imágenes*:



Referencias consultadas:

- **Health Literacy: UNM Health System. The University of New Mexico. Disponible en: https://hsc.unm.edu/health/community-benefit/diversity-equity-inclusion/health-literacy.html**
- **Kravitz RL, Bell RA. (2013). Media, messages, and medication: strategies to reconcile what patients hear, what they want, and what they need from medications. BMC Med Inform Decis Mak. 13 Suppl 3:S5. DOI: 10.1186/1472-6947-13-S3-S5**
- **Chin J, Payne B, Gao X, Conner-Garcia T, Graumlich J, et. al. (2015). Memory and Comprehension for Health Information among Older Adults: Distinguishing the Effects of Domain-General and Domain-Specific Knowledge. Memory. 23(4): 577–589. DOI: 10.1080/09658211.2014.912331**
- **Strasser T, Gallagher J. (1994). The ethics of health communication. World Health Forum. 15(2):175-7.**