IC-Health
Improving digital health literacy in Europe

Evaluar la información de salud disponible en Internet

El uso de blogs y foros para información de salud

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.- El uso de blogs y foros para información de salud

Los blogs y foros suelen ser recursos consultados por algunas personas para buscar información de salud. Ambos se suelen emplear para intercambiar ideas y experiencias sobre diversas temáticas, pero también funcionan como una importante fuente para obtener información a la hora de realizar consultas y buscar asesoramiento (en base a experiencias personales).

La diferencia entre un blog y un foro es que el primero es un espacio web privado, con uno o varios autores principales, en la que se publican regularmente "artículos" cortos sobre temas específicos que los mismos autores proponen y donde se suelen permitir comentarios referidos al "artículo" publicado, aunque la discusión es estrictamente limitada por el criterio del autor/es del blog y al tema del artículo comentado.

Un foro, por el contrario, se trata de un espacio web público en donde cualquier persona puede proponer un tema, siempre que esté dentro de la temática general del foro, y en la categoría correcta. Existen diferentes tipos de foros según la obligatoriedad de registro (foros públicos donde cualquier persona puede leer y enviar mensajes sin tener que registrarse, foros protegidos donde es necesario estar registrado para acceder a los mensajes que se publican y foros privados donde sólo se puede acceder si al administrador del mismo nos registra).

1.1.- ¿Cómo se puede valorar y usar la información de estas webs?

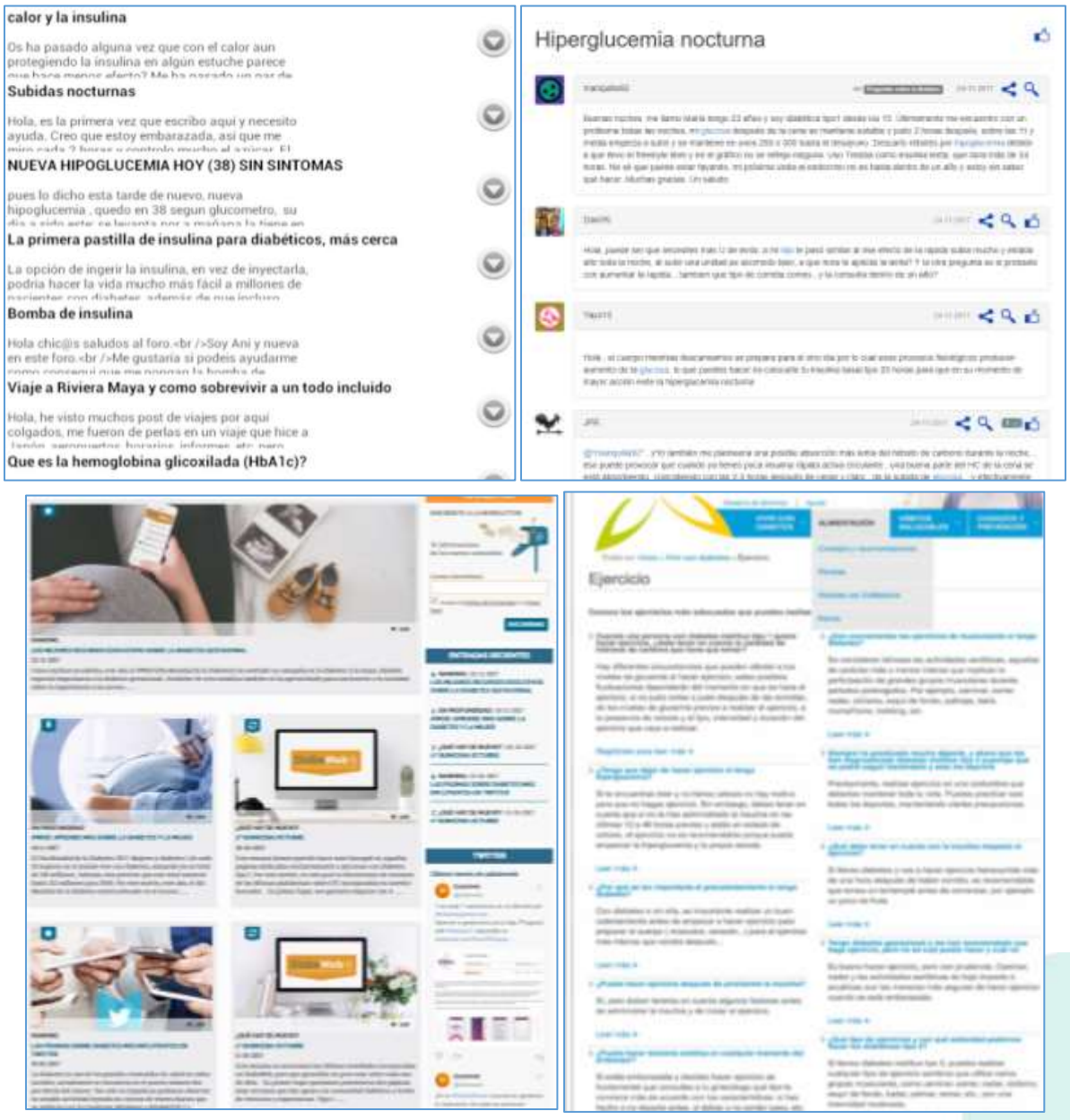
En términos generales, la **calidad de la información** de los foros es **muy baja**, puesto las aportaciones suelen ser anónimas y no respetan los mínimos estándares de calidad para considerar fiables los sitios webs. Por ejemplo, no se sabe quién los financia o qué intereses pueden tener detrás y lo mismo podría decirse de muchos blogs personales. Sin embargo, la información en foros puede tener su **valor**.

Este tipo de recursos pueden aportar información sobre las **experiencias** de otras personas, es decir, qué supone vivir con una determinada condición o enfermedad y su autogestión, según sus características personales, sus circunstancias sociales, hábitos de vida, comportamientos, actitudes, valores y preferencias.

De esta manera, las experiencias de otras personas nos pueden **dar pistas** sobre síntomas u opciones que **comentar con los profesionales sanitarios**, pero es importante destacar que a la hora de aplicar la información encontrada en foros, estas webs **no sirven para diagnosticar**

o buscar tratamientos, porque dependen de nuestras características **personales** que sólo podemos valorar en conjunto con nuestro profesional sanitario.

Sin embargo, estas webs sí pueden aportar algunos **consejos para el automanejo y autocuidad**o, es decir, cambiar hábitos o conductas, proporcionar ideas y recursos para gestionar la salud en lo cotidiano, ciertos "remedios" (prácticas sin riesgo), ayudar a responder dudas e inquietudes en el cuidado de la salud y reflexionar sobre las propias preferencias y opciones en situaciones donde se deba tomar decisiones sobre la salud.



El 90% del tiempo dedicado a la salud se hace **fuera del contexto médico**, por lo que se trata de **autocuidado**, es decir, las acciones que dedicamos a alimentarnos según nuestras necesidades, a manejar el estrés que nos producen lo relacionado con la salud, a controlar los

medicamentos que tomamos, a hacer ejercicio, a conocer lo que es seguro o arriesgado para nuestra salud, a manejar las relaciones personales, etc.

Los foros y blogs también pueden proporcionar **apoyo** y la posibilidad de crear una **comunidad**. No obstante, antes de aplicar alguno de estos trucos o consejos es necesario valorar que se **adapten** a nuestra vida y que no entrañen **riesgos** para nuestra salud.

Algunas webs como **Participa y Decide sobre tu Salud** (PyDeSalud) o **Dipex** reúnen también experiencias de personas ante problemas de salud y están basadas en investigaciones. Tienen una sólida base y cumplen **estándares de calidad** (Dipex) y **códigos de conducta** (PyDeSalud) y pueden también aportar en este sentido.

Referencia consultada:

- **Susannah Fox. I Help People Navigate Health And Technology. Disponible en: https://susannahfox.com/video-peer-health-advice/**