

EVALUAR LA INFORMACIÓN DE SALUD DISPONIBLE EN INTERNET

EL USO DE FOROS Y BLOGS PARA INFORMACIÓN DE SALUD



Los foros y blogs 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**.



Un **foro** es un **espacio web público** donde cualquier persona puede proponer un tema siguiendo la temática general del foro.



Un **blog** es un **espacio web privado**, con uno o varios autores donde se publican artículos cortos sobre temas específicos.



¿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.

Este tipo de recursos nos aportan información sobre las **experiencias de otras personas** y nos pueden **dar pistas** sobre síntomas u opciones de tratamiento que **comentar con** nuestros **profesionales sanitarios**.



La información encontrada en los foros y blogs **no sirve para diagnosticar** o buscar **tratamientos**, porque dependen de nuestras **características personales**.



Pero sí **nos pueden aportar** algunos **consejos** para nuestro **autocuidado**, es decir, cambiar hábitos o conductas, proporcionar ideas y recursos para gestionar la salud en lo cotidiano, ciertos “remedios” (prácticas sin riesgo), proporcionar apoyo y reflexionar sobre las propias preferencias y opciones en situaciones donde se deba tomar decisiones sobre la salud.

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.