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

Uso de Internet para la salud en personas mayores de 60 años

Competencia de **Comprender**

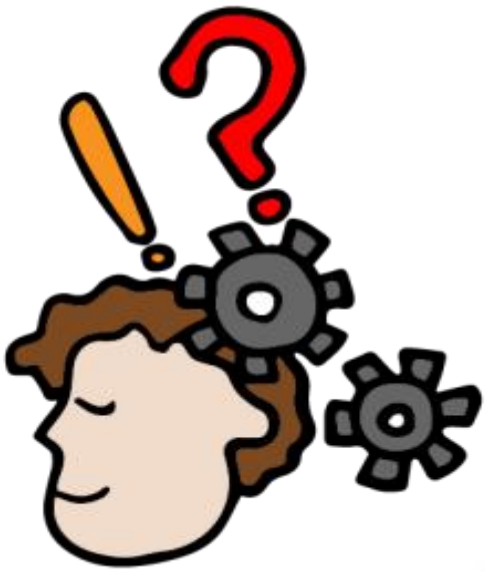
Internet ha logrado que la búsqueda de información de salud sea cada vez una tarea más sencilla y accesible a personas de todas las edades. Esta realidad implica que las personas hoy día al realizar sus búsquedas tienen acceso como nunca antes a gran cantidad de información relevante y actualizada. El reto para las personas, es que toda esa información a la que se tiene acceso, llegará a ser de utilidad, en la medida que sea realmente comprendida.

En general, se puede decir que existen algunas razones por las cuales la gente puede encontrar que es difícil comprender y usar la información de salud, entre las cuales están:

- El lenguaje médico es 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
- Las personas pueden sentirse ansiosas, preocupadas o simplemente demasiado enfermas.

para tener una adecuada comprensión de la información que encuentran en Internet.

Hoy día, sin embargo, es posible encontrar en internet múltiples herramientas que permiten a las personas poder aclarar, profundizar y comprender mejor la información sanitaria que encuentran en internet.



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

1.1 Sugerencias para mejorar la 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.

Podríamos decir que se ha logrado la comprensión cuando la persona que lee:

- 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.

1.2 Recomendaciones generales para mejorar la comprensión de la información sanitaria disponible en internet

- **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 las enfermedades. Otros aspectos más específicos como la información relacionada con los tratamientos y los medicamentos, puede resultar de mayor complejidad y por tanto puede leerse después, cuando ya se cuente que algo de conocimiento básico sobre la enfermedad.

- **Es importante además tener una visión crítica, hazte preguntas y desarrolla la 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.

- **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 hacer búsquedas de información por imágenes o de recursos médicos específicos de contenido visual.

- **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 varios beneficios a la hora de entender tecnicismos médicos. Además, nos ayuda a ampliar nuestro vocabulario sobre ese tema.

Por ejemplo, en el caso de las personas mayores te ofrecemos a continuación el tipo de términos que podrías incluir en tu glosario, tomado de la web: Este país, del siguiente enlace: http://archivo.estepais.com/site/2013/glosario-terminos-asociados-con-la-vejez/

- Cuidador informal
  Persona próxima por razón de vecindad, amistad o vocación, que presta apoyo y atención a las necesidades de un individuo o grupo.

- Deficiencia:
  Carencia de uno o más nutrientes, energéticos o no energéticos, que habitualmente tiene efectos adversos sobre la función de las células, de los tejidos o del organismo.

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

- Envejecimiento activo:
  Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social; de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, para que sigan haciendo aportes entre sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de *envejecimiento activo* se aplica tanto a individuos como a grupos de población.

- Geriatría
  Rama de la medicina que se ocupa de una manera global de los aspectos clínicos, terapéuticos, preventivos y sociales de la salud y la enfermedad de los ancianos.

- **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, Vademécum farmacológicos, etc. Algunos ejemplos son:

- **Web médicas acreditadas: Medline Plus**

Puedes encontrar en esta web información médica confiable y fácil de entender sobre enfermedades, medicamentos y suplementos, así como investigaciones médicas y ensayos clínicos. La herramienta de búsqueda MedlinePlus pertenece a la Biblioteca Nacional de Medicina, en donde también tendrás disponibles videos útiles e ilustraciones médicas. MedlinePlus está libre de anuncios y no promociona ningún producto.
Puedes acceder a esta web visitando el siguiente enlace: MEDLINE PLUS

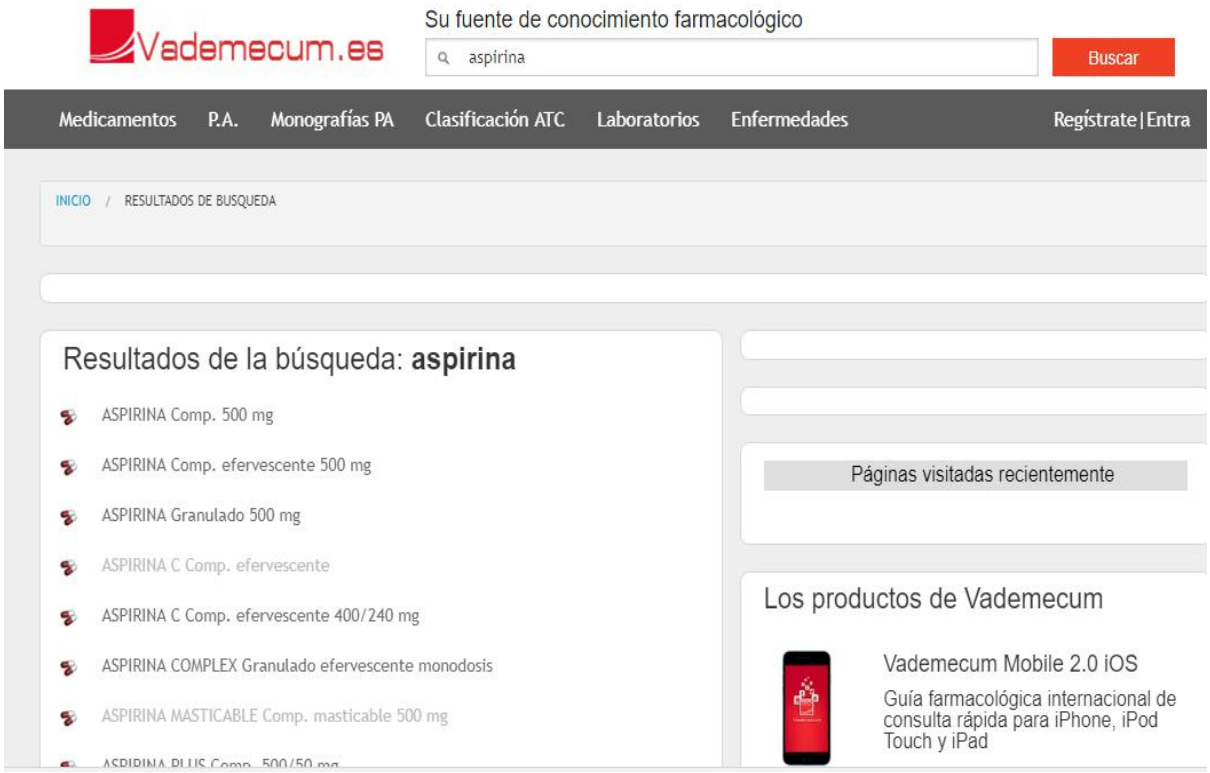
Veamos un ejemplo de búsqueda de: glucemia en diabetes tipo 2. Puedes ver que en la parte de abajo en la columna de resultados te ofrecen información al respecto y hay incluso enlace a enciclopedias médicas.

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

• Vademecum farmacológico:

Si lo que necesitamos es consultar el nombre de algún medicamento para entender su composición, indicación, posología, etc., una alternativa podría ser consultar algún Vademecum. Una opción que puedes consultar es la siguiente web https://www.vademecum.es/

Observa la siguiente imagen en la que introducimos en el buscador la palabra: aspirina, puedes ver en los resultados de la parte inferior los medicamentos que contienen aspirina y sus diferentes formatos.



- **Enciclopedias médicas ilustradas:**

Cuando quieres obtener información visual de algún tema de salud de tu interés. Una buena opción es la Enciclopedia Ilustrada de Salud (Health Illustrated Encyclopedia) de A.D.A.M. ( ). Cuenta con certificación HONcode (certificación que obtienen los sitios webs con información médica de calidad) y nos puede servir de apoyo visual a la información que hemos buscado.

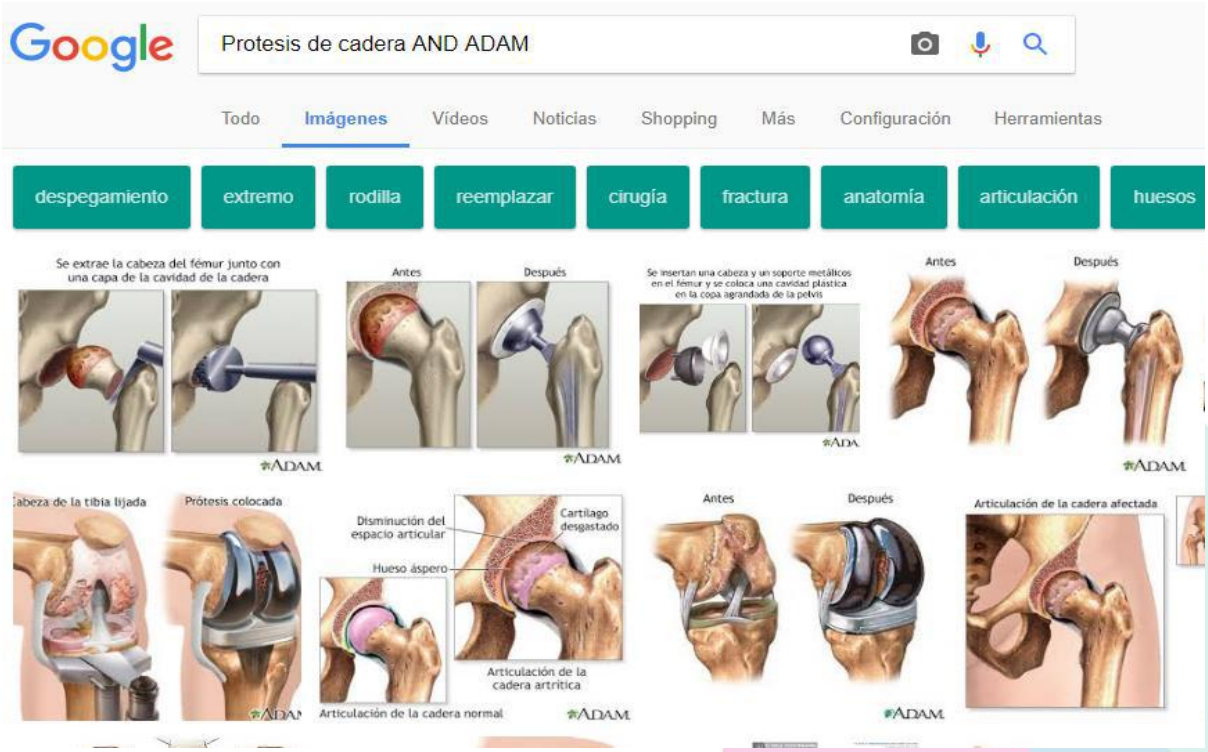
Podemos acceder a las imágenes de esta enciclopedia médica a través de la página de
MedlinePlus o realizando una búsqueda en Google.

Veamos algunos ejemplos:

1. **A través de MedlinePlus**. Por ejemplo, si ponemos “prótesis de cadera” en el buscador y seleccionamos la opción: “Imágenes” vemos que nos aparece una serie de ilustraciones que nos ayudar a comprender la localización de una prótesis de cadera. Observa el resultado en la siguiente imagen:

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

2. **A través de Google**. Para buscar imágenes de la enciclopedia ADAM en internet podemos utilizar las estrategias de búsqueda que hemos visto en la unidad anterior. Por ejemplo, introduciendo en el buscador de Google los términos: prótesis de cadera AND ADAM" en la categoría de Imágenes, observa la siguiente imagen:



Referencias:

Media, messages, and medication: strategies to reconcile what patients hear, what they want, and what they need from medications. 2013. Kravitz RL, Bell RA. PUBMED. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24565216

*The ethics of health communication.*1994 Strasser T1, Gallagher J. PUBMED. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8018285

Health Literacy Online
https://health.gov/healthliteracyonline/

MedlinePLus. Página consultada: Enero 2018 en el enlace:
https://medlineplus.gov/spanish/

Vademecum.es. Página consultada: Enero 2018 en el enlace:
https://www.vademecum.es/buscar?q=insulina

Google-imágenes. Página consultada Enero 2018 en el enlace:
https://www.google.es/search?hl=es&authuser=0&biw=1366&bih=613&tbm=isch&sa=1&ei=ZrJcWsHHN8XvUL2tmtAJ&q=Protesis+de+cadera+AND+ADAM&oq=Protesis+de+cadera+AND+ADAM&gs_l=psy-ab.12...20810.28500.0.31013.36.21.8.0.0.0.166.1967.12j7.19.0....0...1c.1.64.psy-ab..14.5.323...0i8i7i30k1j0i7i30k1j0i7i5i30k1.0.unm4WGv9_d0