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

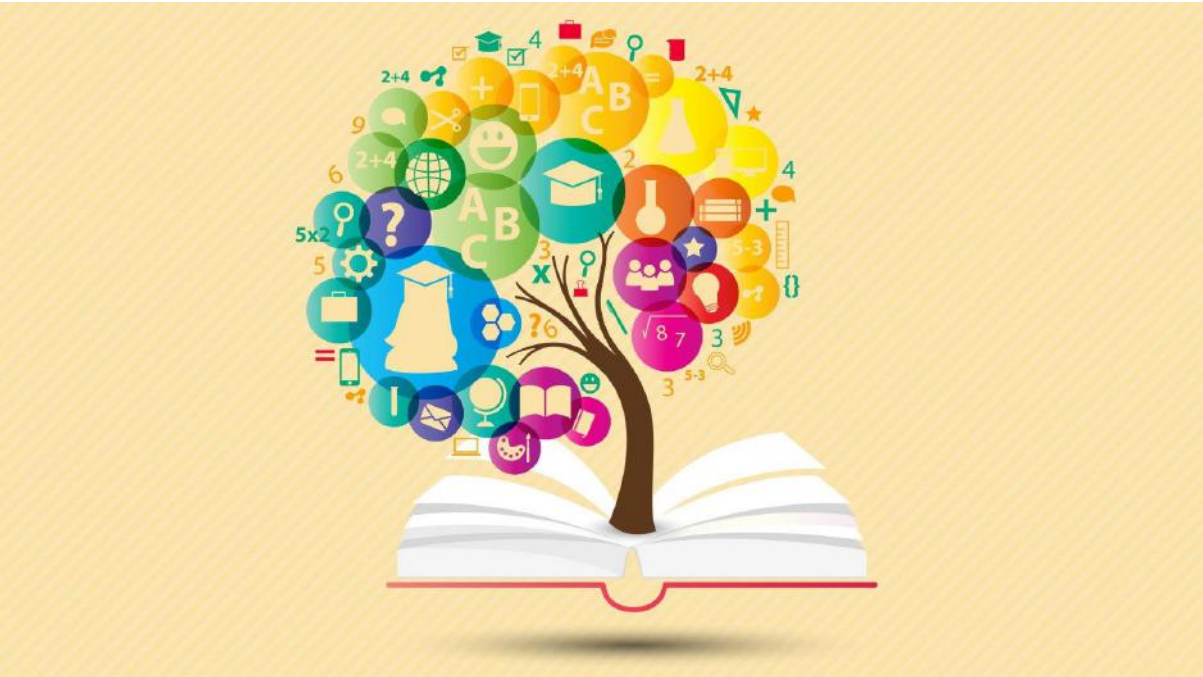
Uso de Internet para la salud en personas con diabetes tipo 2

Internet y las nuevas tecnologías ofrecen múltiples oportunidades para ampliar nuestros conocimientos en diversidad de campos, como puede ser la salud. Es una excelente herramienta para todas las personas que está disponible a través de las diferentes páginas, recursos y del acceso a publicaciones de todo el mundo. Sin embargo para acceder eficazmente a esa información son necesarias sobre todo habilidades de búsqueda, de comprensión y de evaluación de esa información para incluirla después en nuestra vida diaria.

1 Competencia de **buscar**

1.1 ¿Qué necesitas para realizar una búsqueda de información en internet

Al momento de iniciar una búsqueda de información de salud en internet es muy importante tener claro lo que quieres buscar. Es importante planificar la búsqueda, tener un plan, y no incluir las primeras palabras que se ocurran. Puede ser de ayuda seleccionar una serie de palabras clave de lo que te interesa encontrar. Es conveniente usar combinaciones de 2 o 3 palabras, ya que si ingresas una sola palabra no estas aprovechando la capacidad del buscador para seleccionar la información de tu interés. Algunas sugerencias a tener en cuenta al momento de establecer las palabras clave de lo que vas a buscar podrían ser: **usar un lenguaje natural** y el **uso de frases literales.**



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

1.1.1 Las herramientas de búsqueda de internet: Los buscadores o motores de búsqueda

Luego debes tener claro el uso de las herramientas que vas a utilizar. Lo siguiente al momento de planificar tu búsqueda, sería elegir el motor de búsqueda, el cual es un programa especializado que te ayudará a encontrar información en la red. Al momento de elegir el motor de búsqueda, espontáneamente optamos por Google, pero existen otros como: Bing, Yahoo Search, entre otros. Puedes pinchar aquí para acceder a cada estos buscadores: **Bing**, **Yahoo Search**

De manera general, las palabras de tu búsqueda se ingresan en el cuadro para el texto del buscador, que normalmente está ubicado en la parte superior de la pantalla.

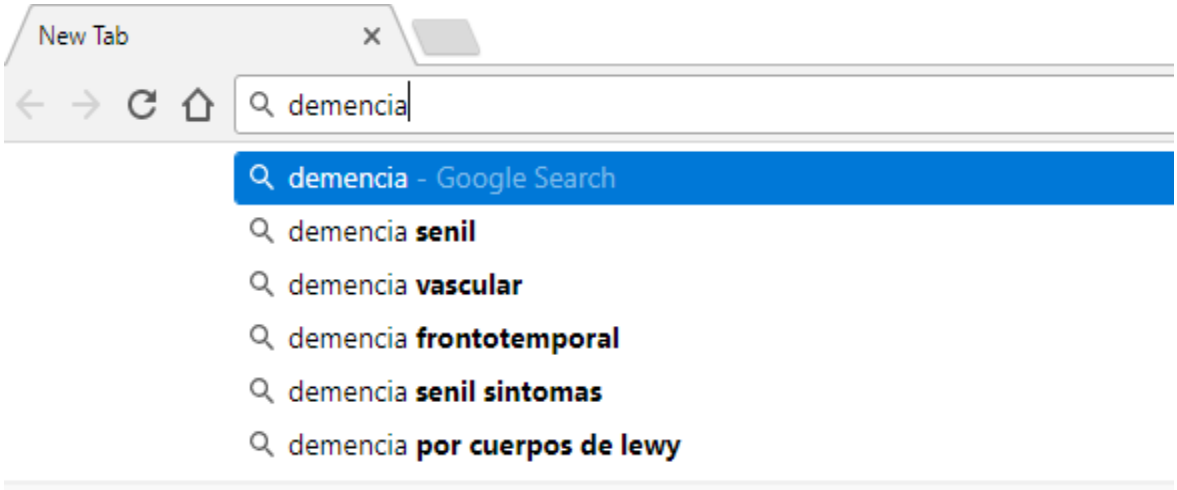
Una vez has ingresado las palabras de búsqueda se ejecuta la acción del buscador. Este mecanismo rastrea la información disponible en la red, de acuerdo con los parámetros específicos de cada buscador (por eso los resultados pueden ser distintos entre un buscador y otro) y produce una lista de resultados.

Cada resultado es un enlace a una página web que se ajusta o se acerca a los criterios de búsqueda que has elegido, y puede incluir el título, la dirección del sitio y una síntesis de su contenido.

1.1.2 Algunas estrategias para realizar búsquedas efectivas con Google

1. Puedes aceptar las recomendaciones que te ofrece el mismo buscador

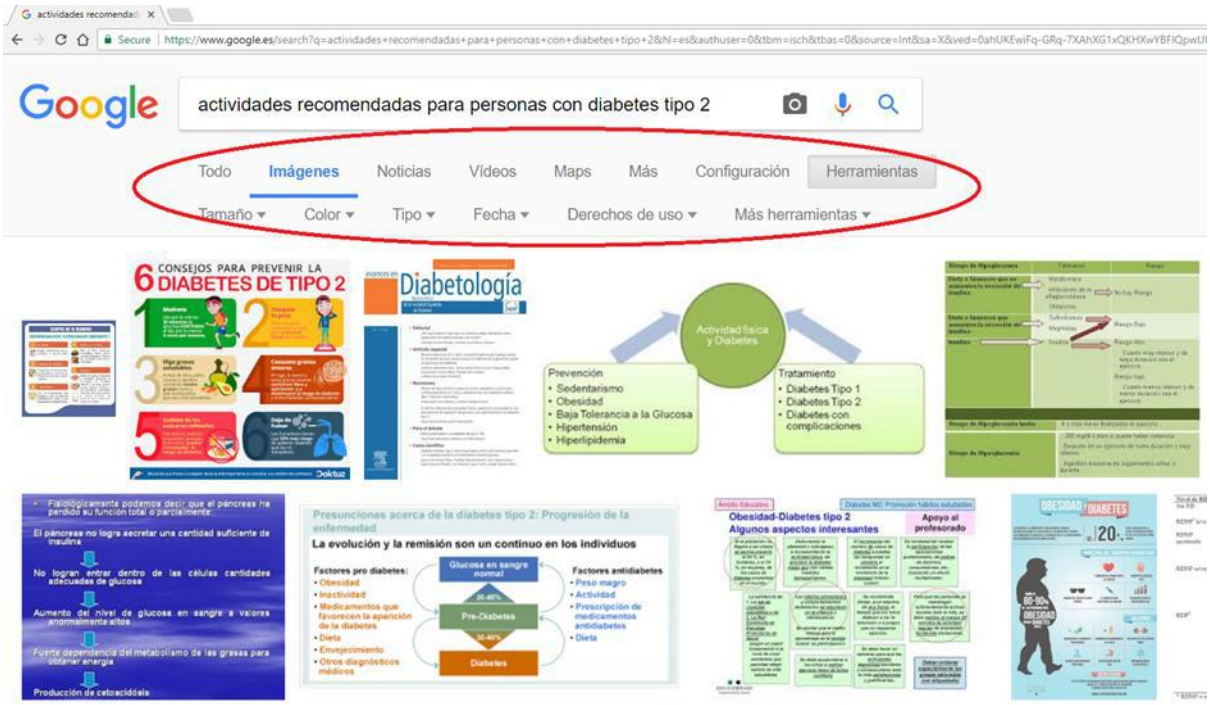
Cuando estás escribiendo los términos de búsqueda, notarás que el buscador tratará de adivinar lo que quieres encontrar. Por ejemplo, si escribes la palabra demencia, verás que te aparecerán otras sugerencias con resultados más específicos. Puedes aprovechar estas sugerencias ya que pueden darte ideas sobre términos de búsqueda que tú ni siquiera habías considerado. Fíjate en el siguiente ejemplo:



2. Al momento de hacer la búsqueda deja de tener importancia la puntuación, los acentos o el uso de mayúsculas y minúsculas para la mayoría de los buscadores. De hecho se omiten palabras y caracteres comunes, como las preposiciones “el, la, y, de, etc”. Sin embargo, estos resultados más generales pueden tener el riesgo de ofrecer información poco pertinente o confiable, dado que generalmente los sitios más confiables respetan las normas gramaticales.

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

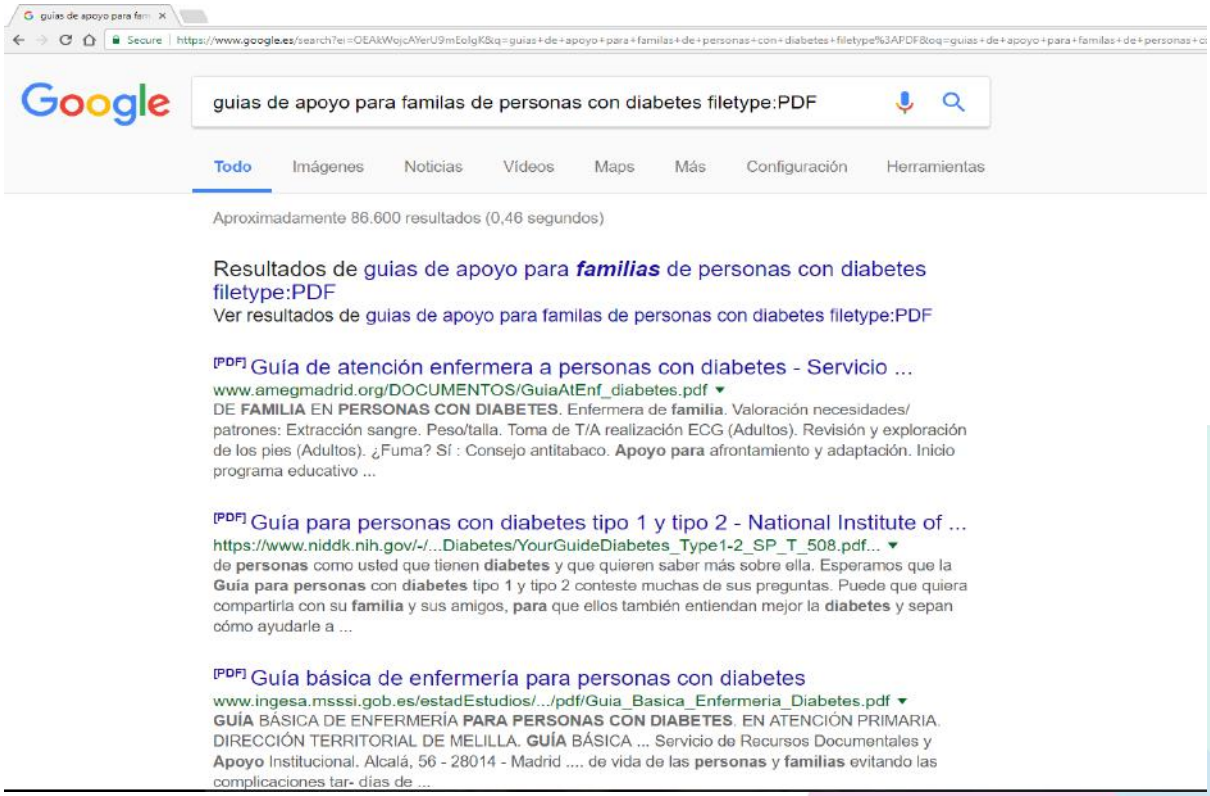
3. Recuerda que además tienes la opción de realizar búsquedas por imágenes relacionados con el tema de interés. Para buscar imágenes nos situamos en la **parte superior derecha** del buscador. donde dice imágenes, introducimos lo que queremos buscar y después nos arroja todos los resultados en imágenes de la palabra que le hemos pedido. Además podemos hacer clic en **herramientas de búsqueda** y se pueden **filtrar los resultados** por tamaño, color, tipo, fecha de publicación y hasta derechos de uso. Eso nos permite, por ejemplo, ver sólo los resultados de fotos que incluyen caras, o de fotos que tienen una gran resolución o incluso de imágenes que están disponibles para su uso comercial.



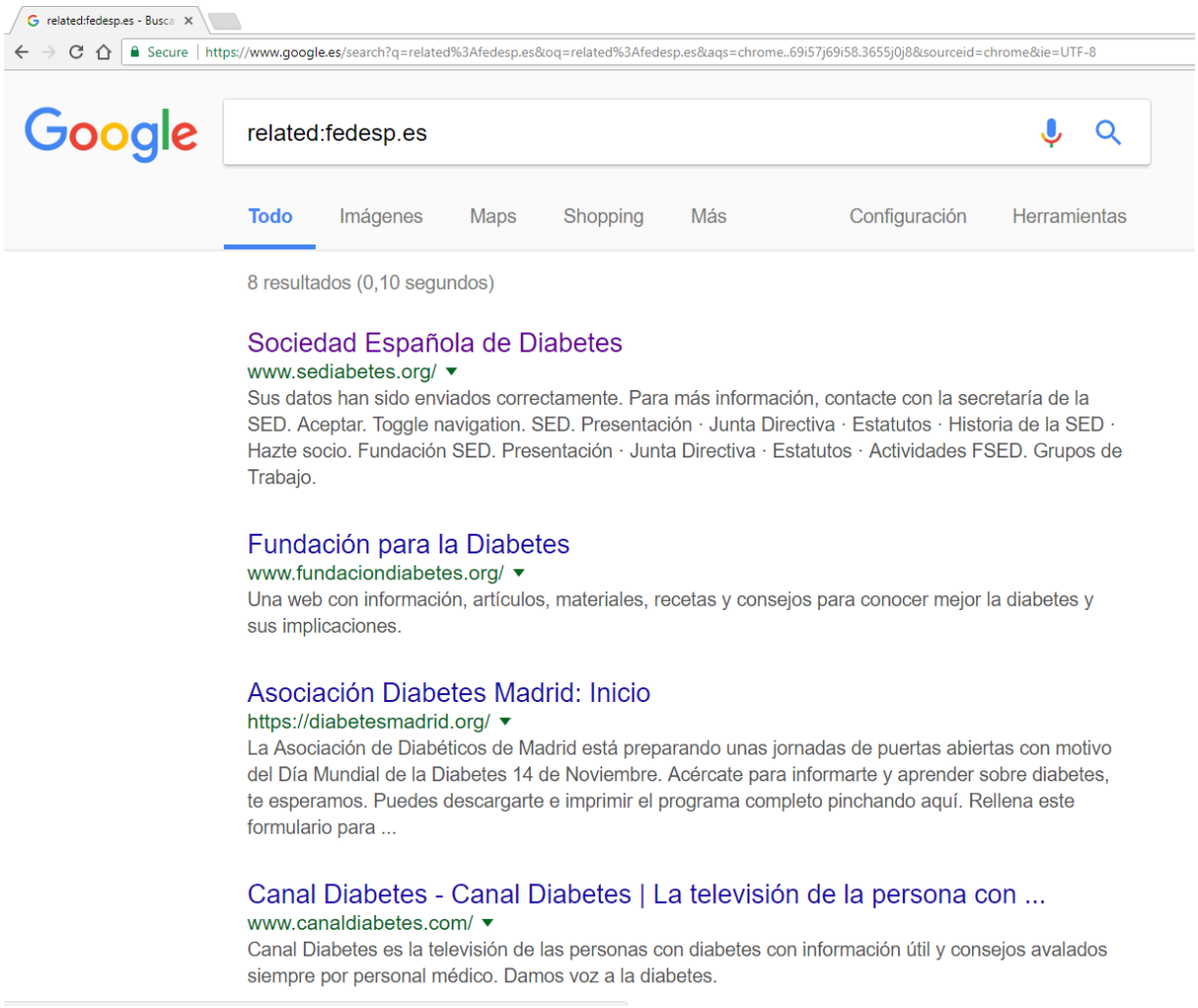
4. Otra estrategia que puedes utilizar al momento de hacer tus búsquedas es utilizar **palabras o símbolos que pueden ayudarte a obtener mejores resultados**. Solo debes introducir estas palabras después de las palabras de tu búsqueda. Te ofrecemos a continuación algunos ejemplos:

- **define**: Esta palabra puede ser de utilidad cuando intentas saber el significado de una palabra cualquiera o una sigla. Cuando lo usas se seleccionan páginas que contienen el texto donde se define el término buscado. Observa el ejemplo a continuación: define: nefropatía diabética

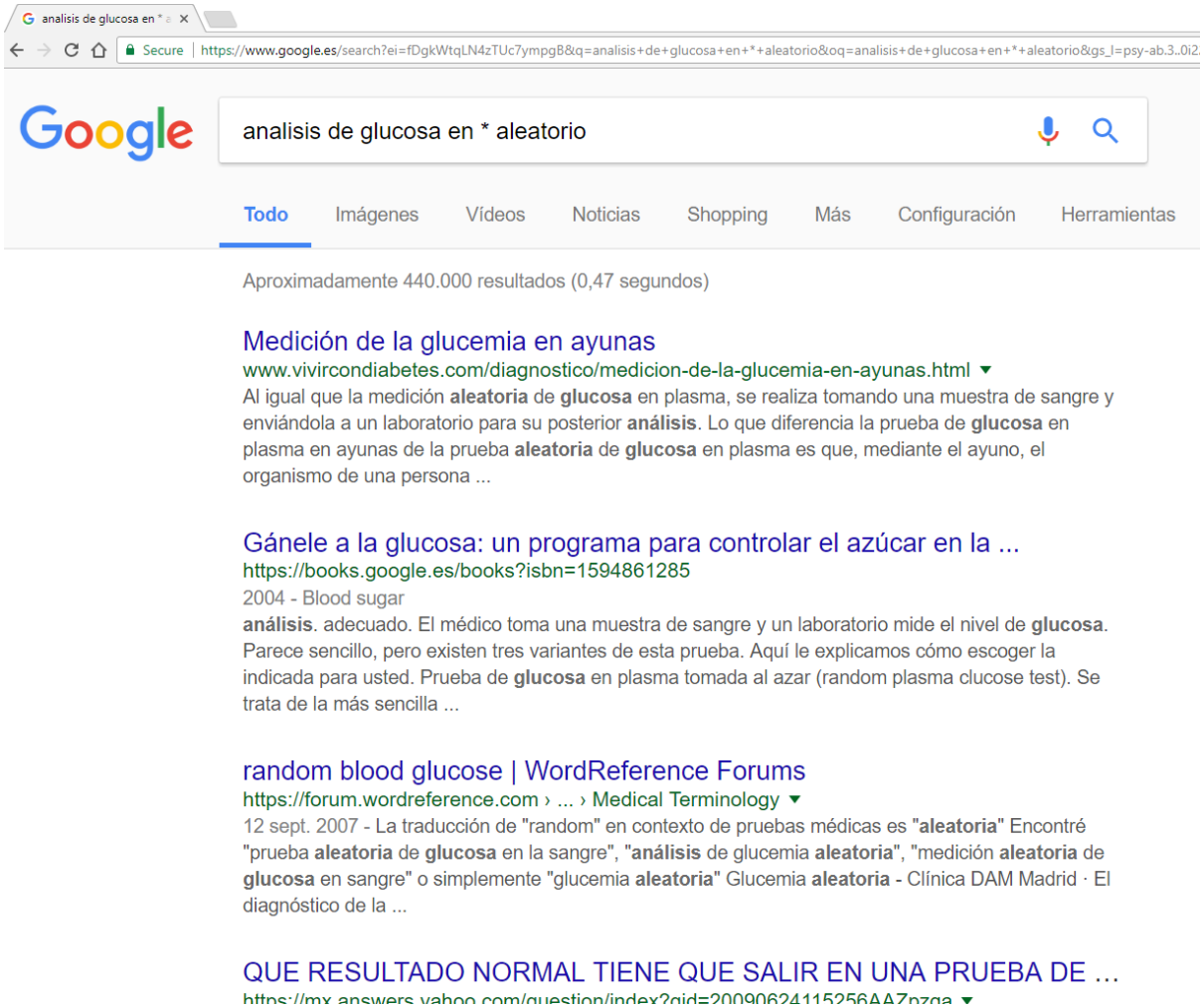
•**filetype**: Utiliza esta palabra para que puedas hacer búsquedas en un formato determinado. Por ejemplo: filetype: PDF o filetype: PWP si solo te interesa ese tipo de formatos, observa el ejemplo:



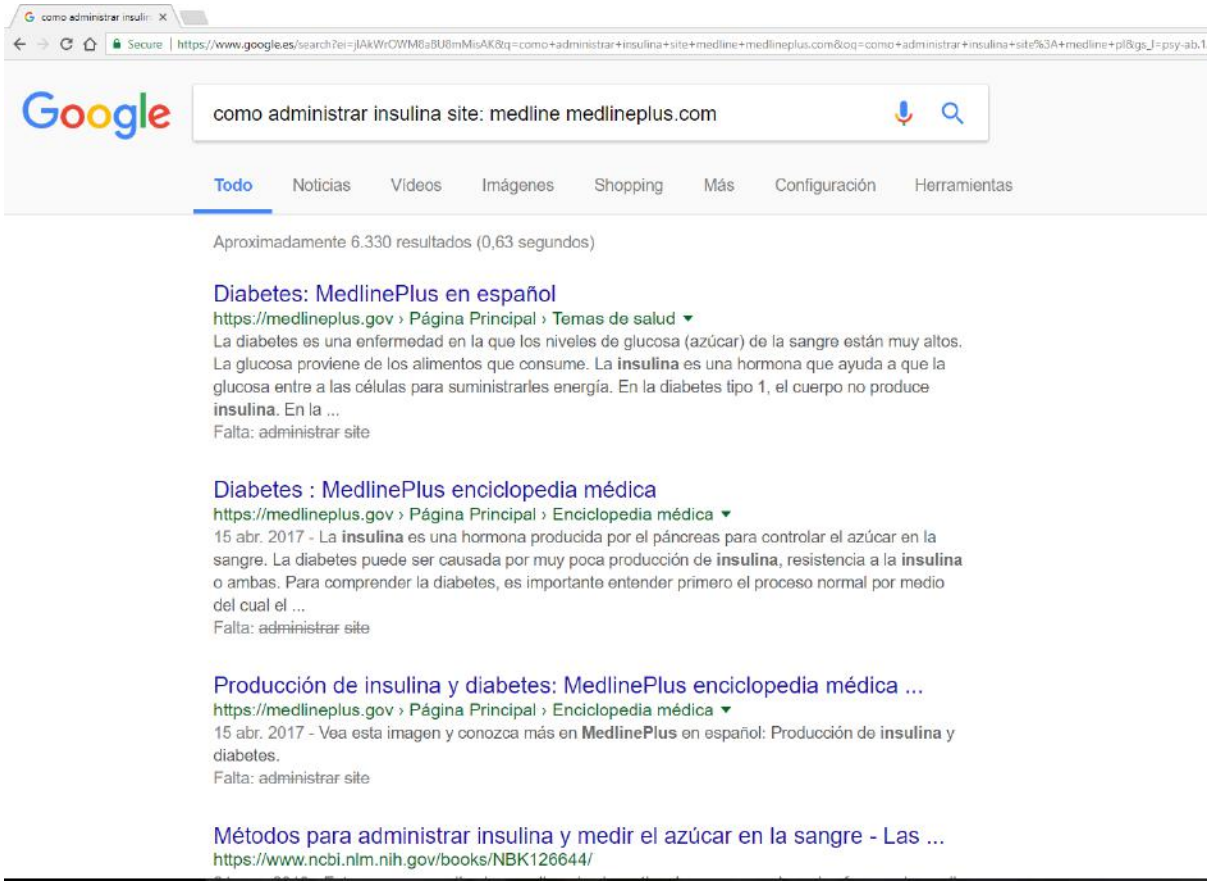
• **related**: Puedes usar esta palabra delante de tus términos de búsqueda, cuando encuentras un sitio web que te gusta y deseas consultar otros similares. Por ejemplo, en el caso de la Federación Española para la diabetes; related: fedesp.org



• **Puedes escribir este símbolo *** cuando no sabes o no recuerdas las palabras que queremos buscar, se las puede reemplazar con asteriscos y el buscador propondrá posibles términos para esos asteriscos, por ejemplo: análisis de glucosa en * aleatorio. En este caso nos saldrá la información relacionada con el análisis de la glucosa en la sangre tomado en cualquier momento del día. Observa el siguiente ejemplo:

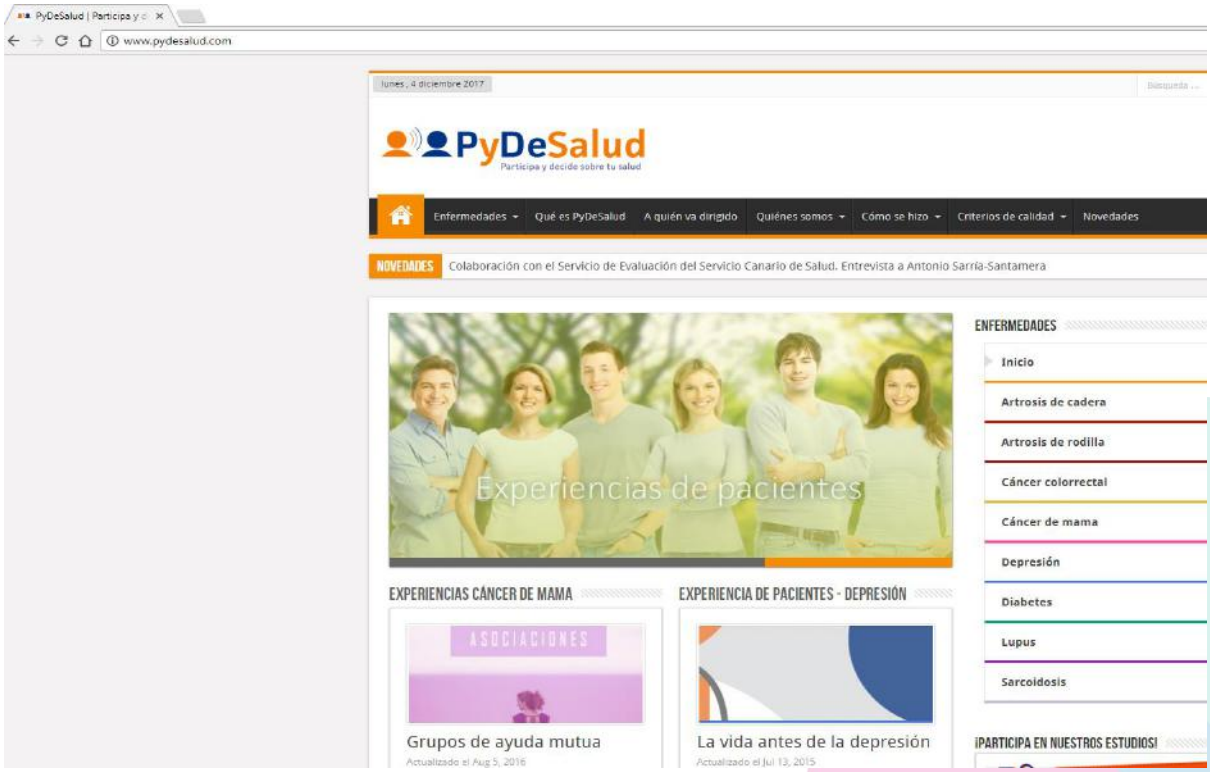


- **site.** Utiliza la palabra site cuando deseas obtener información de un sitio determinado. Por ejemplo: site: you tube o site: medlineplus.com o incluso puedes usar site: es para buscar en un solo país, en este caso los resultados serían de España. Observa el siguiente ejemplo:



5- Consultar páginas especializadas acreditadas sobre temas de salud:

http://www.pydesalud.com/



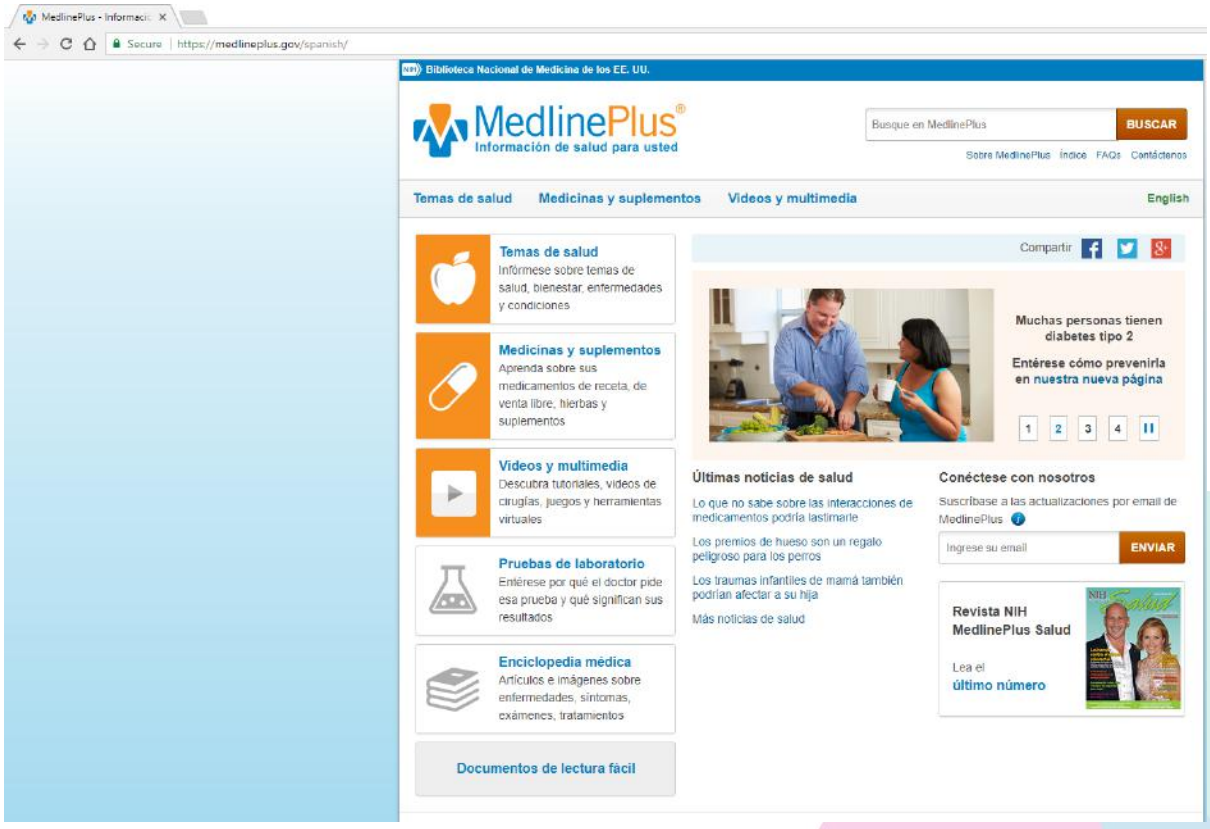
Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación H2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención No 727474

https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/portada/home.htm

http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/plan-de-alimentacion-para-la.html

http://canariassaludable.org/

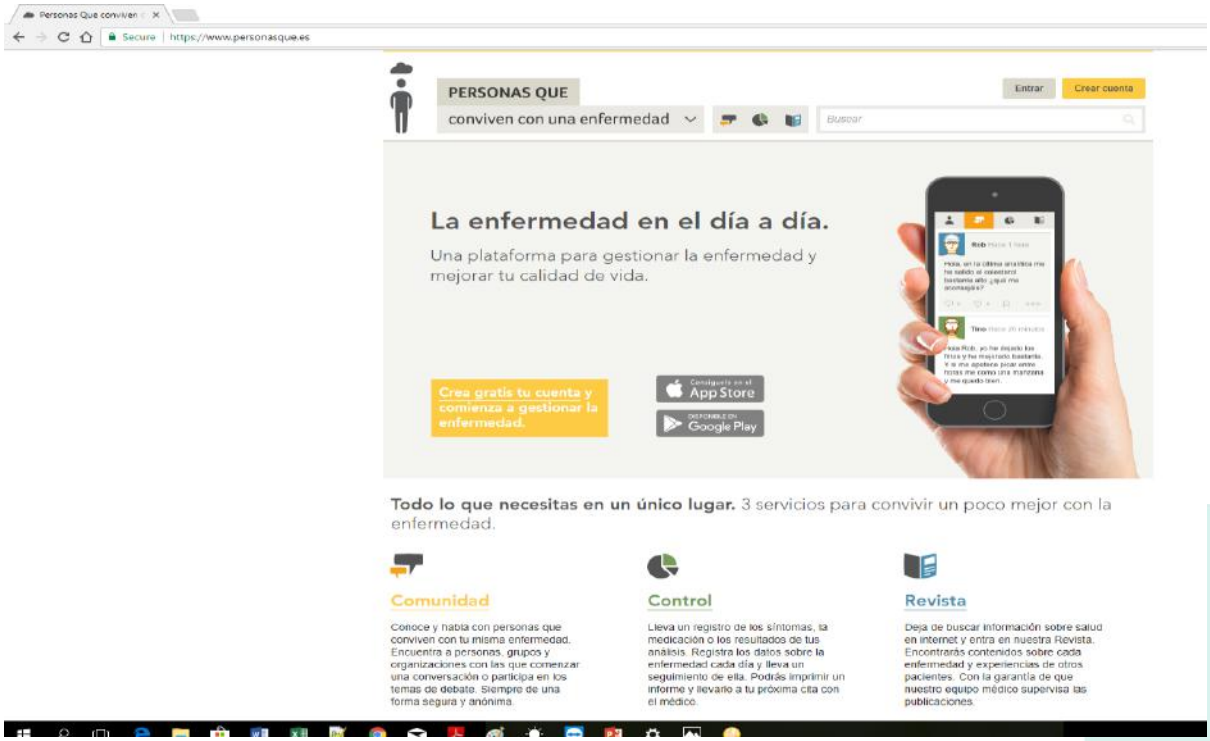
https://medlineplus.gov/spanish/



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

http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm

https://www.personasque.es/



Referencias consultadas:

10 pasos para una mejor búsqueda de internet. Publicado en el blog: Encontrando a Dulcinea. Disponible en: http://www.encontrandodulcinea.com/articulos/2010/SweetSearch/10-consejos-para-navegar-la-red.html

Cómo realizar una búsqueda en internet. Publicado en el blog: GCF Aprende libre.org Disponible en: https://www.gcfaprendelibre.org/tecnologia/curso/como_usar_internet/como_busco_sitios_en_internet/2.do

Investigación, gestión y búsqueda de información en internet. Carla Maglione y Carlos Varotta compiladores. Documento del Ministerio de la Nación (Argentina). Disponible en: http://bibliotecadigital.educ.ar/uploads/contents/investigacion0.pdf

Buscar información en la red. Publicado en el blog: EurosKi Consumer. Disponible en: http://escuelas.consumer.es/web/es/aprender_a_aprender/tarea6/2.php