

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

1 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.



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, como el caso anterior. 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 la diabetes tipo 2 el tipo de términos que podrías incluir en tu glosario, serían (tomado de la web Fundación para la diabetes: <http://www.fundaciondiabetes.org/general/196/glosario-de-terminos-diabetes>)

- **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.
- **Glucemia**
Es la denominación que recibe la glucosa que circula por la sangre.
- **Glucosa**
Es un azúcar de composición simple. Los alimentos compuestos de Hidratos de Carbono, con la digestión se transforman en elementos más simples, es decir, en glucosa. La glucosa es la principal fuente de energía del organismo.
- **Glucosuria**
Es la presencia de glucosa en la orina. En situación de normalidad la orina no contiene glucosa.

○ 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](https://medlineplus.gov/)

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.

The screenshot shows the MedlinePlus search interface. At the top, there is a search bar with the text 'Glucemia en diabetes tipo 2' and a 'BUSCAR' button. Below the search bar, there are navigation tabs for 'Temas de salud', 'Medicinas y suplementos', 'Videos y multimedia', and 'English'. The search results are displayed under the heading 'Resultados 1 - 10 de 88 sobre Glucemia en diabetes tipo 2'. The first result is 'Examen de glucemia (Enciclopedia Médica)', which includes a brief description and a link to the full article. Other results include 'Diabetes: ¿Qué es cierto y qué es falso?' and 'Hiperinsulinemia: ¿Es diabetes?'. On the left side, there are filters for 'Temas de salud relacionados' and 'Defina por tipo'.

• **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/>

En este ejemplo al introducir la palabra insulina te aparecen los medicamentos que contienen insulina, observa la siguiente imagen:



• **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 “bomba de insulina” en el buscador y seleccionamos la opción: “Imágenes” vemos que nos aparece una serie de ilustraciones que nos ayudan a comprender el funcionamiento de la bomba de insulina. Observa el resultado en la siguiente imagen:

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/18035.htm

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 “bomba de insulina 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&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=613&ei=Yo5cWujMGcLpUvbet9gG&q=Bomba+de+insulina+AND+ADAM&oq=Bomba+de+insulina+AND+ADAM&gs_l=img.3...4529.29627.0.31234.66.21.30.15.22.0.214.1783.7j8j1.16.0...0...1ac.1.64.img..6.48.1832.0..0j35i39k1j0i30k1j0i24k1.0.ix0jyLgOjoQ