

¿QUÉ ES LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL EN SALUD?

HABILIDADES NECESARIAS Y CONSEJOS PARA SU APLICACIÓN

PyDeSalud

Web para promover la participación de la ciudadanía en decisiones sobre su salud

IC-Health 
Improving digital health literacy in Europe



INTERNET COMO FUENTE DE INFORMACIÓN

En las últimas décadas, el uso de las Tecnologías de la Comunicación y la Información (TICs) se ha vuelto cada vez más frecuente, e Internet es ya una fuente fundamental de información para temas relacionados con la salud.

Vivimos en un mundo globalmente conectado y tenemos acceso a una gran cantidad de información, pero esta fácil accesibilidad puede generar también una serie de desafíos en cuanto a la fiabilidad y adecuación de la información que consultamos.

¿Sabrías en qué sitios web buscar información de salud fiable y de calidad?

¿Podrías diferenciar una página web que ofrece información veraz de aquella que no lo hace?



LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL EN SALUD

La **Alfabetización Digital en Salud (ADS)** es la capacidad de buscar, comprender y evaluar la información de salud obtenida a través de Internet, así como de aplicar esos conocimientos adquiridos en nuestra vida diaria con el fin de abordar o resolver una duda o problema relacionado con la salud.

Las personas con más competencias o más alfabetizadas digitalmente están más capacitadas para desempeñar un papel más activo en la auto-gestión de su salud, logrando una mayor adhesión a un estilo de vida saludable, así como mejores resultados en salud. Sin embargo, no siempre disponemos de las habilidades necesarias para buscar, comprender, evaluar y aplicar la información de salud disponible en Internet.

A continuación, resumimos las **habilidades básicas** para una buena ADS, así como algunos consejos para su aplicación:



1) BUSCAR INFORMACIÓN

Es importante conocer algunas estrategias y trucos para encontrar información de salud en Internet de la forma más segura.

- Internet es una herramienta muy útil de consulta, pero siempre que sea posible, se recomienda que contrastes la información que encuentres con profesionales sanitarios.
- Consulta páginas de revistas científicas e instituciones oficiales como el [Ministerio de Sanidad](#) o la [Organización Mundial de la Salud](#).
- Conoce los distintos motores de búsqueda que existen ([Google](#), [Bing](#), [Yahoo...](#)) y elige el que más se ajuste a tus necesidades.
- Conoce y familiarízate con los buscadores especializados para búsquedas académicas y científicas ([Google Scholar](#), [Medline Plus](#), [Pubmed...](#)).
- A la hora de realizar una búsqueda, omite palabras y caracteres comunes, como preposiciones o artículos.
- Usa comillas cuando necesites buscar una frase exacta o un nombre propio (por ejemplo, “estilo de vida saludable”).



2) COMPRENDER LA INFORMACIÓN

La información sanitaria en ocasiones puede resultar compleja y técnica, por lo que es importante que contemos con recursos adicionales que nos ayuden a entender e integrar la información.

- **Lee cuidadosamente** la información que has encontrado.
- Ten una **visión crítica**, hazte preguntas y desarrolla la curiosidad sobre la información que encuentras.
- Crea tu propio **glosario de términos** médicos o palabras clave a partir de diccionarios, enciclopedias on-line o vademécums médicos.
- Desarrolla el hábito de **clarificar, ampliar, redefinir, contrastar o verificar** la información.
- Usa únicamente la información que has comprendido.



3) EVALUAR LA INFORMACIÓN

Para **evaluar la calidad de un sitio web**, puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿La página principal tiene fecha de actualización?
- ¿Están claramente identificados los responsables y/o profesionales sanitarios que desarrollan la web?
- ¿La información que contiene la web consta de autoría, bibliografía y fecha de creación?
- ¿En los formularios, existe un aviso sobre el uso que se hará de los datos que se solicitan?
- ¿Aparece un correo electrónico de contacto en un lugar visible?
- ¿Queda clara la estructura de la web y sus secciones?
- ¿Los enlaces externos están claramente diferenciados de la web e indican a qué páginas web accederán los usuarios?
- ¿La publicidad queda claramente diferenciada del resto de contenidos?



4) APLICAR LA INFORMACIÓN

Internet nos ofrece muchas oportunidades para obtener información de salud, sin embargo, es necesario también que desarrollemos habilidades para aplicar esa información en nuestro día a día:

- Recopila información sobre un tema de salud que te preocupe, haz una lista y llévala a la consulta con tu profesional sanitario.
- Consulta webs que ofrecen información de salud y hábitos saludables como la Red de escuelas de salud para la ciudadanía:
<https://www.redescuelassalud.es/home.htm> y pon en práctica los consejos de auto-cuidado que allí se exponen.
- Consulta la experiencia de otras personas con tu misma condición de salud en webs para pacientes, asociaciones y grupos de apoyo.

