

ENCONTRAR INFORMACIÓN DE SALUD EN LÍNEA

Cuando tomes decisiones de salud, es importante que la información que guíe tus decisiones sea confiable. Utiliza la siguiente guía para ayudarte a determinar los sitios web en los que puedes confiar para obtener información de salud precisa y correcta.

1. IDENTIFICA TU PREGUNTA.

- ¿Qué estás buscando?

2. REvisa los enlaces que aparecen.

- ¿Los sitios web terminan en .org, .edu o .gov?

3. HAZ CLIC EN EL ARTÍCULO.

- ¿El artículo tiene un autor fiable?
- ¿El artículo se escribió en los últimos dos años?
- ¿El sitio web tiene más información?

4. ¿EL SITIO WEB RESPONDE A TU PREGUNTA?

- Saber qué tipo de respuesta estás buscando puede ayudarte a formular la pregunta.
- Es más probable que los sitios web que terminan en .org, .edu o .gov sean fiables.
- Las organizaciones que terminan en .com pueden tener cierta información confiable, pero estos sitios web no están sujetos a los mismos estándares que los que terminan en .org, .edu y .gov.
- Un autor fiable es alguien que es experto en el tema, preferiblemente un profesional con licencia como un terapeuta o un médico.
- Es posible que la información vieja no sea correcta o pertinente, por lo tanto, es importante para tu salud obtener la información más actualizada.
- Si en un sitio web hay más anuncios que artículos, es probable que el objetivo del sitio sea que estés en su página para ganar dinero con esos anuncios, en lugar de darte información correcta.
- Puede que tengas que consultar varias fuentes o hacer clic en otros enlaces del sitio para encontrar una respuesta.
- Si te cuesta encontrar una respuesta de una fuente fiable, intenta reformular la pregunta.
- Si tienes dudas, habla con un profesional de la salud acerca de tu pregunta. Tu salud es demasiado importante como para seguir el consejo de un extraño al azar en internet.