



## Salud en la red, ¿información segura?

Estas son algunas recomendaciones para saber qué tipo de páginas de internet y aplicaciones para móviles ofrecen contenido de confianza sobre temas de salud.

**LEIRE ESCALADA**  
Pamplona

**U**N esguince, un dolor de estómago, los usos de un medicamento, cuidados tras una operación... Las búsquedas sobre temas de salud en la red son muy variadas, al igual que sus respuestas. Para resolver dudas médicas, muchas personas recurren a la información que se recoge en portales de Internet, un medio muy útil aunque también alberga datos erróneos e incluso perjudiciales para el usuario. Todo depende de quién es la fuente y qué le sucede a cada persona.

Lógicamente, si alguien se encuentra enfermo o tiene algún tipo de accidente, lo ideal es que acuda al centro de salud para recibir atención médica. Eso sí, es muy positivo tener inquietud y querer saber más sobre un ámbito tan destacado como la salud. Además, se abre un interesante canal de comunicación. Por eso hay que saber buscar en enorme mapa que se despliega en la red.

Gonzalo Mora Gasque, del departamento de Cirugía Ortopédica

ca y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra, que ha puesto en marcha la red social InsightMedi, para profesionales de la salud, explica que la primera fuente siempre tienen que ser estos. "La tendencia, que me parece positiva, es que seamos los médicos los que cada vez generemos más contenido a través de blogs o páginas webs personales, o de los hospitales donde trabajemos, porque estamos dando credibilidad a esa información. Muchas veces las preguntas son muy similares y podemos tenerlas ahí".

### Webs de confianza

Para saber qué webs son fiables y cuáles no, el doctor recomienda fijarse en los cuños que acompañan a un buen número de ellas. Son parecidos a los emblemas que acompañan a las webs que ofrecen un servicio de compra segura, en esta caso aplicados a temas de salud. La certificación de Web Médica Acreditada (WMA) es un sello promovido por el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona que lucen ya más de 1.200 portales web. En ellos, el usuario tiene la certeza de que profesionales del sector han analizado y validado la información médica que ofrecen. Además, como se producen cambios, es necesario validar la acreditación cada cierto tiempo, de modo que se fomente el control y los datos actualizados.

Otro de estos sellos es el de Web de Interés Sanitario (WIS),

creado por Portales Médicos ([portalesmedicos.com](http://portalesmedicos.com)). "Tienes una garantía importante de que la información que se está dando es veraz", señala. Además de estas acreditaciones, conviene que esté bien separado cuándo se quiere vender un servicio y cuándo se está ofreciendo informa-

ción. En esta línea, resalta la importancia de recurrir a fuentes reconocidas. "No es lo mismo que la información proceda de la clínica Mayo de Estados Unidos o de la Clínica Universitaria que de quien no sabemos quién es".

Algunas de las numerosas webs médicas que existen y ofre-





cen información confiable e interesante son Medscreen, Medline Plus, Portales Médicos, Doctoralia (para enviar preguntas), las de algunos laboratorios, como Cinfa, e incluso Wikipedia. “Curiosamente se ha convertido en una fuente de información bastante veraz porque está construida a

base de colaboraciones y profesionales, y está revisada”, apunta Mora. Asimismo se puede acudir a los canales de YouTube con los que ya cuentan algunos médicos.

La medicina también ha llegado al mundo de las aplicaciones para dispositivos móviles, tanto smartphones como tabletas, y en

campos muy distintos. Como en el caso de las webs, también es necesaria su regulación que, aunque ya está trabajando, es lenta. “En los últimos meses, la ECDA, el organismo norteamericano de control de medicamentos, etcétera, ha establecido unas normativas. Incluso Apple no acepta aplicaciones que hablen de dosis de medicamentos y no se dé la referencia científica de donde se obtienen”, explica el médico. Asimismo, aconseja visitar webs como iMedicalApps (*imedicalapps.com*), Medical App Journal (*medicalappjournal.com*) o Calidad App Salud (*calidadappsalud.com*), de la Junta de Andalucía, con apps ya revisadas.

Se pueden encontrar apps muy curiosas que, por ejemplo, fomentan los hábitos saludables. Muchas de ellas son específicas, como SocialDiabetes (*socialdiabetes.com/es*), para ayudar en su día a día a personas diabéticas; Mi Presión Arterial y Presión Arterial (*My Heart*), que permite elaborar un histórico; o el dispositivo SmartCARD, un prototipo desarrollado en Estados Unidos, que ayudará a controlar el colesterol. Algunas incluso se pueden conectar con un aparato para medir la tensión, como Smartphone Physical (*smartphonephysical.com*).