



Lo que internet puede (y no puede) hacer por ti

Miles de españoles son "cibercondriacos". Navegan por internet en busca de síntomas o tratamientos para sus problemas de salud. El riesgo es que no toda la información que tienen a su alcance es fiable. Y mucha puede ser peligrosa. POR **MARÍA BORJA**



Hace algo más de dos años, Marisa descubrió que tenía cáncer de mama. Al impacto del diagnóstico –“sentí que se derrumbaba mi vida”– se unió el de la soledad: no tenía, más allá de aquel oncólogo de trato seco y desabrido que no la miraba a los ojos, a quién preguntar ni con quién compartir sus temores y sus inquietudes. Fue entonces cuando, entre las infinitas páginas de internet que abordan el cáncer de mama, encontró ForumClínic, una web que, además de información rigurosa, le brindaba un foro a través del cual podía conversar con otras pacientes. De ese modo, Marisa contactó con Nieves, quien ya había pasado por

el mismo proceso un año atrás. “La primera vez que quedamos fue para ir juntas a comprar una peluca. Me sentí comprendida y acompañada; por fin podía hablar de mi enfermedad de igual a igual”, recuerda Marisa.

Internet ha sido el punto de unión de Marisa y Nieves, dos mujeres con cáncer de mama y vivencias similares. Sus caminos se han cruzado en la Red, al igual que lo hacen los de los miles de enfermos –o sus familiares– que diariamente buscan en el ciberespacio información sobre sus dolencias, que desean intercambiar opiniones y diagnósticos o que, sencillamente, anhelan compañía y consuelo para su enfermedad. Las cifras son elocuentes:

Las mujeres consultan más

Mujer de entre 30 y 65 años.

➤ Ese es, según un estudio de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), el perfil del paciente que busca información sobre enfermedades en internet. Según sus datos, un 70,4% de los usuarios de estas webs son mujeres y, de ellas, el 66,7% se encuentra en ese rango de edad. Según el doctor Carlos Almendro, director científico de la página web de la propia semFYC, "el rol de cuidador que generalmente se atribuye a la mujer hace que tenga más necesidades de información sobre salud que el varón". Asimismo, un estudio de 2007 de la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía confirma que, aunque las mujeres utilizan internet en menor medida que los hombres, son ellas las que realizan más consultas sobre temas de salud.

un estudio realizado por Google en 2008 revelaba que el 71% de los españoles recurre a la red para resolver sus dudas sobre salud. A nivel mundial, el 89% de los médicos reconoce haber discutido con sus pacientes información obtenida en internet. Solo en Google, hay 655 millones de entradas para "cáncer", 265 millones para "diabetes"... Y, si se teclea "health" ("salud" en inglés), las entradas llegan a ítres billones y medio! De ahí que los expertos señalen que, en la red, el tráfico de información sobre salud es "inconmensurable".

¿Toda la verdad?

Ahora bien, ¿cómo puede uno moverse entre tantas posibilidades? ¿Cómo discriminar la información rigurosa de la alarmista, lo veraz de lo falseado, los expertos fiables de los "cantamañanas"? Porque, no lo olvidemos, cualquiera puede escribir sobre salud en internet. Sepa o no sepa de lo que está hablando.

Lo explica el doctor Miguel Ángel Mayer, director de Web Médica Acreditada, del Colegio de Médicos de Barcelona: "Uno de los aspectos que más nos preocupa es que la calidad de la información en la Red es muy variable. Y ello posibilita que, en alguna ocasión, los internautas puedan confiar en recomendaciones o consejos inadecuados que les ocasionen problemas de salud", reconoce.

Además, la posibilidad de que cualquiera escriba en internet puede favorecer que diferentes formas de intrusismo y picaresca se aprovechen de la necesidad y el desamparo de las personas enfermas o de sus familiares. Problemas como el cáncer o las dietas de adelgazamiento son objetivo habitual de estos fraudes. Prueba de ello es un estudio, presentado por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), en el que se evaluaba la calidad de las distintas webs médicas; en él, aunque se observa que la mayoría ofrece información seria, también se pone de manifiesto que el 24,2% de las páginas cuyo tema principal es el cáncer, el 20,8% de las que abordan la diabetes y el 64,1% de las que ofrecen consejos dietéticos, por ejemplo, ofrecen "una información dudosa o no científica".

SEGÚN LA OMS, LA VENTA DE MEDICAMENTOS FALSIFICADOS MUEVE 75.000 MILLONES DE DÓLARES AL AÑO.

Falsas expectativas

Los riesgos de entrar en una página no adecuada resultan en ocasiones irrelevantes (como no entender la jerga científica, interpretar mal los resultados de una analítica o sufrir un ataque de "cibercondria" por pensar que ese granito es en realidad un tumor maligno), pero también acarrear consecuencias muy serias. En el caso del cáncer, por ejemplo, la desesperación y la ofuscación puede hacer que un paciente se sienta tentado a confiar en titulares como "Curar el cáncer es posible... sin tratamiento ni quimioterapia", probar los beneficios del "fármaco budista del ajo" (que, presuntamente, "absorbe todo tipo de tumores internos y externos, y cura casi todas las enfermedades"), o a elaborar la receta de un supuesto fraile franciscano, hecha a base de miel y aloe vera, de la que se dice "cura toda clase de cánceres"... En el mejor de los casos, estos remedios serán inofensivos; en el peor, incitarán al paciente a abandonar su tratamiento médico convencional y, consecuentemente, a poner en riesgo su vida.

Supermercado peligroso

En internet, como vemos, se dan cita lo mejor y lo peor. La misma herramienta que nos permite acceder a una información de calidad sobre prevención de enfermedades nos posibilita también el acceso a sitios directamente fraudulentos e ilegales. Así, según la Organización Mundial de la Salud, el volumen de ventas de medicamentos falsificados mueve unos 75.000 millones de dólares anuales. Con un simple clic podemos comprar fármacos para la disfunción eréctil -cada día se envían alrededor de 15.000 millones mensajes spam que los promocionan-, hormona del creci-

miento -un producto que solo puede y debe dispensarse en hospitales-, medicamentos para la obesidad que requieren de receta médica... Aunque, claro está, en esas páginas nadie nos garantiza qué es lo que estamos comprando ni nos advierte de sus riesgos.

En otras ocasiones, entrar en algunas webs supone un auténtico descenso a los infiernos. Es el caso de las cerca de 500.000 páginas de Google que, según un informe presentado por IQUA (Agencia de Calidad de Internet) y por la Asociación contra la Anorexia y la Bu- ➤



Foto: Fotolia / Gettyimages

SALUD

» limia, hacen apología de estos trastornos. En ellas, las chicas pro-Ana y pro-Mia (defensoras de la anorexia y la bulimia) se intercambian mandamientos que ponen los pelos de punta: "Prometo acostarme hambrienta"...

Prescripción web

Pero más allá de fraudes, promesas y oscuros credos, lo que la mayoría de los internautas busca cuando abre una página de salud es temas relacionados con enfermedades comunes, aparato digestivo y nutrición. En este sentido, José Joaquín Mira, profesor de Psicología Social en la Universidad de Elche e investigador en e-Salud, apunta que "hay muchas páginas fiables. Para saber cuáles son, lo ideal es la "prescripción web": que el médico sea consciente de que, antes o después, su paciente entrará en internet; por tanto, le puede aconsejar qué páginas consultar". Con él coincide el doctor Juan Manuel Garrote, portavoz de la Organización Médica Colegial, quien asegura que "este es un camino sin retorno. Los médicos ya sabemos que, cuando le decimos un diagnóstico a un paciente, probablemente va a entrar en internet para indagar acerca de dicha enfermedad. Y también que te vengan a consulta con unas cuantas hojas impresas sacadas de quién sabe dónde. Hemos de estar preparados para escucharles y asesorarles".

No estamos solos

En este sentido, una buena recomendación es comprobar si la página que visitamos tiene la certificación HONcode -que garantiza que la información sobre salud que ofrece es científica y fiable-, si está avalada por alguna sociedad médica o si tiene el distintivo WMA (Web Médica Acreditada); de esta forma, sabremos que nos encontramos en un sitio de confianza.

De confianza también nos habla la psicoanalista Mariela Michelena, quien apunta que "internet nos da la ilusión de controlar la información. Y es mentira: no entendemos nada de lo que leemos. No puedes pretender competir con el médico, que tiene una carrera, una especialización y una experiencia, solo porque una mañana te metiste en internet y estuviste 20 minutos buscando. Hemos de aceptar que no tenemos el control ni el conocimiento, y que hay cosas que no pueden estar en manos del enfermo". Ella, operada de cáncer de mama, recuerda que durante su enfermedad no quiso ni oír a hablar de entrar en

INTERNET DA LA ILUSIÓN DE CONTROLAR LA INFORMACIÓN, PERO EN REALIDAD, NO SE PUEDE COMPETIR CON EL MÉDICO.



Páginas de confianza

➤ Asociación Española contra el Cáncer: www.aecc.es

Con información rigurosa y fiable sobre esta enfermedad, su investigación y tratamientos, también ha puesto en marcha una red social que permite participar en sus distintos foros.

➤ Forumclínic: www.forumclinic.org

Liderada por profesionales del Hospital Clínic de Barcelona, en esta web puedes acceder a comunidades sobre esquizofrenia, diabetes, EPOC, cardiopatía isquémica, cáncer de mama, depresión, trastorno bipolar, colesterol, hipertensión y estrés.

➤ MedlinePlus: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/

Es el sitio web del Instituto Nacional de Salud Americano para pacientes y sus familiares y está en español. Creado por la Biblioteca Nacional de Medicina, brinda información sobre enfermedades en un lenguaje fácil de entender.

➤ Portalfarma: www.portalfarma.com

Bajo el soporte del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, no solo ofrece información a los profesionales, sino a todo aquel que desee obtener información relativa al mundo del medicamento.

➤ Pulevasalud: www.pulevasalud.com

Centrada en salud, nutrición y bienestar, ha sido distinguida como la mejor web corporativa en salud. Todos sus contenidos están avalados por las principales sociedades médicas.

➤ Fundación Diabetes: www.fundaciondiabetes.org

La web de referencia sobre esta enfermedad. También cuenta con una comunidad virtual.

la Red: "Bastante tenía yo ya de cáncer de mama como para meterme a investigar, a escudriñar, a comparar protocolos de quimio... Hay que confiar".

Otra cuestión son los foros, blogs, redes sociales y asociaciones de pacientes, muy a menudo moderados por especialistas, de los que Michelena reconoce que "pueden ser de mucha ayuda; en lugar de ponerte a competir con el médico, entras en contacto con tus iguales". Y, así, de la mano de aquellos que han pasado por lo mismo, se puede encontrar no ya medicina, sino apoyo, información, consuelo y, sobre todo, la constatación de que no se está solo ante la enfermedad. ■