

Protégete de la desinformación sobre la salud

Cualquiera puede crear una página web, un video o una publicación en redes con contenido relacionado con la salud. Por lo tanto, es importante verificar y ver si puede confiar en la información.

¿Qué es la desinformación sobre la salud?

La desinformación es información que es falsa, inexacta o engañosa de acuerdo con la mejor evidencia disponible en ese momento.

La desinformación sobre la salud puede difundir afirmaciones falsas sobre enfermedades, posibles tratamientos y curas, vacunas, dietas, procedimientos cosméticos y otros problemas de salud.

La desinformación sobre la salud es dañina

La información falsa puede causar confusión y malentendidos. Puede llevar a las personas a tomar decisiones con consecuencias dañinas, como el uso de tratamientos no probados y peligrosos.

La buena noticia es que podemos detectar la desinformación sobre la salud y protegernos.

Reconoce los tipos comunes de desinformación sobre la salud:

- Memes (imágenes o gráficos divertidos y coloridos) creados como broma
- Sitios web que parecen profesionales, pero tienen historias falsas o engañosas
- Citas en las que se han eliminado algunas partes para cambiar su significado
- Estadísticas cuidadosamente seleccionadas que comparten solo una parte de los datos
- Gráficos o diagramas engañosos que no cuentan la historia completa
- Imágenes antiguas compartidas como si fueran muy recientes
- Videos editados para cambiar el significado

Cómo detectar la desinformación sobre la salud

Haz preguntas si no estás seguro

- ¿Tiene sentido la información?
- ¿La afirmación parece demasiado buena para ser verdad? ¿Parece increíble?

Comprueba si los sitios web fiables comparten esta información

- Ingresa la afirmación en un buscador. ¿Las fuentes creíbles también comparten esta información?
- Consulta los sitios web [CDC.gov/spanish](https://www.cdc.gov/spanish) o [MedlinePlus.gov/spanish](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/spanish/) para obtener información sobre la afirmación.

Mira quién escribió el contenido

- ¿Escribió la información un profesional de la salud o un científico?
- ¿Puedes confiar en la persona u organización que escribió el contenido? Ingresa su nombre en un buscador para ver lo que otras personas dicen sobre ellos.

Checa las evidencias

- ¿De dónde proviene esta información?
- ¿Hay pruebas recientes que respalden la afirmación?

Habla con un profesional de la salud fiable como tu médico o enfermera

- Pregunta si tienen información adicional sobre la afirmación de salud.
- Pregunta si la información se aplica para ti.

Cómo se propaga la desinformación sobre la salud

La desinformación sobre la salud a menudo se publica en Internet. Puede circular a través de los buscadores, redes sociales y sitios de compras en línea.

La desinformación no es solo un problema en línea. Se pueden encontrar afirmaciones de propiedades saludables falsas y engañosas en discursos, panfletos, carteles, medios de comunicación y anuncios.

La desinformación se puede propagar rápidamente porque es fácil de compartir de boca en boca y a través de redes sociales, correo electrónico y mensajes de texto.

Por qué las personas comparten desinformación sobre la salud

La desinformación sobre la salud la comparten principalmente personas que no saben que las afirmaciones son falsas o engañosas. Quieren ayudar a otros y odiarían pensar que están poniendo a otros en riesgo.

Sin embargo, algunas personas comparten información dañina para engañar a otros o tratar de ganar dinero.

Lee más sobre desinformación sobre la salud en [SurgeonGeneral.gov/HealthMisinformation](https://www.surgeongeneral.gov/healthmisinformation).

Fuentes: [Oficina del Cirujano General](#) y [Biblioteca Nacional de Medicina](#)
Última actualización: 2023

San Diego Circuit
libguides.sdsu.edu/health