

## Encontrando buena información en línea

Nancy Baldwin Carter, Omaha, Nebraska

**PREGUNTA:** "¿Cómo ayudamos a nuestros miembros a encontrar buena información en línea y utilizar esto en la comunicación con los de la comunidad médica y otros?"

**RESPUESTA:** Encontrar información fiable y relevante sobre la Poliomiélitis en línea a veces puede ser un reto.

La dificultad no es una escasez de información, sino más bien la abrumadora cantidad de posibilidades de clasificar en la búsqueda. Fuentes indican que hay aproximadamente 400 millones de sitios web en Internet. Esto significa que lo primero que debe saber es qué buscar.

La información sobre la Poliomiélitis parece ofrecerse en todas partes, y la calidad va desde los duros hechos científicos descritos en sitios web legítimos hasta opiniones y conjeturas ofrecidas a otros. Es importante que las conclusiones estén respaldadas por estudios debidamente realizados o por autoridades reconocidas sobre el campo. Las credenciales de los expertos que citamos también importan. ¿Sabemos la diferencia entre una maestría y un doctorado? ¿Un psiquiatra y un psicólogo? ¿Un fisiatra y un podólogo?

Historias anecdóticas relacionadas con registros de Poliomiélitis o en salas de chat pueden ser interesantes, pero no son una fuente confiable de información sobre la poliomiélitis. Entretenerse en las boberías de un chat en nuestros grupos de apoyo en realidad puede ser peligroso. Por supuesto, hay un valor considerable en la discusión de experiencias personales,- esta es una función principal de los grupos de apoyo-. Sin embargo, una cosa es informar a alguien donde compré mis zapatos cómodos. Es otra muy distinta aconsejar a esa persona que no tome una medicación porque yo, o un sobreviviente de Poliomiélitis que conozco, tuvimos una reacción. Todos podemos aprender a identificar y convertirnos en recursos confiables.

**Preguntas a hacer para determinar si la información en línea es confiable:**

- ¿Se ha actualizado el sitio web con frecuencia? *Los sitios web a menudo indican en la parte superior o inferior de su página de inicio la última vez que se actualizaron (y con qué*

frecuencia lo hacen). Páginas específicas o artículos que se han actualizado también pueden dar esa fecha de revisión.

- ¿El informe que utilizamos es reciente? *El material actual generalmente nos dice más de lo que necesitamos saber. Podría ser importante averiguar si hay un seguimiento a los informes más antiguos y si no, por qué no.*
- Si usamos un artículo médico, ¿proviene de una institución de investigación médica bien conocida, una institución médica del gobierno o una revista médica profesional? *Aprender a conocer la diferencia puede ser un proyecto de educación permanente para los grupos. Cada fuente debe ser evaluada por sus méritos. Una fuente excelente para un tema puede no cumplir con los requisitos para otro.*
- ¿Nuestros artículos de revistas médicas son revisados por colegas? *Las revistas indican si son revisadas por colegas. Es tranquilizador saber que profesionales en el mismo campo han leído y evaluado artículos por su calidad científica y técnica.*
- ¿Los artículos médicos representan investigación científica en lugar de las historias recolectadas de fuentes no acreditadas? *La investigación organizada por profesionales expertos proporciona información mucho más confiable que los informes de experiencias individuales.*
- ¿Todos los artículos han sido escritos por individuos calificados por capacitación y experiencia para hablar sobre el tema? *La mejor persona para hablar de un tema es un experto en ese campo. Rara vez funciona ir a una tienda de zapatos a comprar pan.*
- ¿El nombre y las credenciales del autor están claramente indicados? *Es mucho más fácil juzgar el valor de un artículo si sabemos que el autor es un experto reconocido en el tema. Las piezas anónimas pertenecen al final de la lista.*
- ¿Hemos sido cuidadosos para evitar enlaces "patrocinados", que pueden simplemente tratar de vender algo en lugar de ofrecer hechos confiables? *Revisar cuidadosamente las páginas hace que esto sea sencillo - hay una discusión de los productos que se venden en las páginas patrocinadas-. Si un producto está vinculado con un "hallazgo médico", esto puede ser motivo de sospecha.*
- ¿Las afirmaciones de productos y tratamientos están respaldadas por estudios clínicos y pruebas científicas? *Existen varios tipos de investigación legítima. Si los estudios no se hicieron, una afirmación puede no ser tan genuina como pretende ser.*

**Los líderes de grupo siempre están interesados en buenas maneras de transmitir lo nuevo a los miembros.** Al inicio de la lista se está seguro de que todo el mundo deja una reunión con hechos fiables. Esto requiere que los líderes encuentren maneras de

mantenerse al tanto de la situación de tal manera que las discusiones fácticas no se conviertan en una cháchara.

Las personas que desconocen la diferencia entre un cuento anecdótico e información médica significativa pueden no entender la importancia de saber que tenemos los hechos correctos. Podría ser una buena idea dedicar una reunión al arte de evaluar el material para que todos estén en la misma página. En las manos de un miembro inteligente, tal reunión puede ser muy divertida -¡incluso emocionante!-.

Principalmente queremos evitar aquellos momentos incómodos cuando los miembros atacan verbalmente a otro miembro o incluso a un orador invitado porque los agresores pueden no ser tan comunicativos (o tan diplomáticos) como deberían ser. ¡Los líderes pueden ayudar!

Una idea es dirigir a los miembros información apropiada cuando se anuncie el tema de la próxima reunión. El comité del tema podría distribuir una lista de sitios web excelentes para que los miembros puedan echar un vistazo y estar bien informados cuando llegue el momento. El comité también puede copiar el texto de un artículo especial (asegurándose de que tienen permiso si tiene derechos de autor) para que los miembros puedan familiarizarse con él antes de la reunión.

Es una buena idea proporcionar este material a los oradores invitados, también, si se les ha pedido que hablen sobre un tema de la elección del grupo. Si los oradores seleccionan el tema, tal vez estarían dispuestos a ofrecer al grupo la misma información, especialmente si se les dice que al grupo les gusta tener una sesión de preguntas y respuestas con los oradores cuando terminen sus conversaciones.

**Unos cuantos consejos para hacer preguntas** pueden traer habilidades sorprendentes a los miembros interesados en dar y recibir reuniones interactivas. ¿Cómo podemos conseguir lo que buscamos?

Digamos que un médico ha descrito varios tipos de anestesia utilizados en diferentes procedimientos. ¿Funciona mejor para mí decir, "Eso es tonto. Todo el mundo sabe que los sobrevivientes de la Poliomiéltis no deben recibir algunos de esos anestésicos." O "Doctor, permítame mostrarle este artículo que dice que es mejor si los sobrevivientes de la Poliomiéltis no reciben ese anestésico en particular. ¿Podría explicarme por qué? ".

Considere a Jane, quien menciona en una reunión que el dolor en su hombro ha sido diagnosticado como un desgarro rotador y que ella y el médico están averiguando si la terapia o la cirugía es el camino a seguir. ¿Qué sucede si otro miembro, Fred, en lugar de

desearle lo mejor, replique: "Será mejor que te sometan a la cirugía -mi primo Jack tuvo el mismo problema, y no podría levantar un tenedor hasta su cara hoy si no hubiese tenido esa cirugía "-? ¿Entiende Fred las implicaciones de la cirugía para Jane, una parapléjica? ¿Sabe algo de su estado general? Tal vez es mejor si los miembros no dan consejos y, en su lugar, tratan de apegarse a sus propias vidas, en lugar de entrar en situaciones de las que realmente saben poco.

Una discusión de mente abierta puede ser saludable y estimulante. Todo el mundo aprende a través de la participación enérgica, que conduce a revigorizar las reuniones a las que los miembros están ansiosos por volver. ¡No se puede superar eso! ■

© *Post-Polio Health International*