



Cómo Obtener Buena Información y Atención Médica

¿Cómo Encontrar Información Sobre la Salud?

Los profesionales de la salud que atienden a su ser querido pueden darle información sobre el derrame cerebral, la salud y el cuidado de un paciente. Sin embargo, es posible que aún le quede alguna duda o que desee más información. Podrá atender mejor a su ser querido si aprende más sobre las necesidades de las personas afectadas por un derrame cerebral.

¿Dónde encontrar información sobre la salud?

Se puede encontrar información sobre la salud en muchas partes. Algunas de las fuentes de información más comunes son:

- Profesionales de la salud
- Las experiencias personales de amigos y familiares
- Noticias que salen en los medios de comunicación (periódicos, televisión, revistas)
- Libros de referencia sobre la salud
- Páginas del Internet
- Educadores de pacientes y bibliotecarios del Hospital de Veteranos (VA)

¿Cómo empezar a buscar información sobre la salud?

- Escriba los temas que le interesan.
- Las dudas que desea aclarar, ¿están relacionadas con problemas médicos? ¿Busca información sobre ciertos síntomas? ¿Necesita consejos sobre el cuidado de un paciente?
- Piense en cuál sería la mejor fuente para la información que busca. Por ejemplo, si desea saber más sobre el estado de salud de su ser querido, hable con los profesionales de la salud que lo atienden. Si necesita información más general, consulte otras fuentes.

Fuentes útiles para informarse sobre la salud

Busque información en la zona donde vive – ¿Tiene su ciudad una biblioteca pública? ¿Hay cerca un Hospital de Veteranos (VA)?

Pídale ayuda en los departamentos de información de las bibliotecas y de los centros médicos – Explíquelo lo que desea saber. Pídales que lo ayuden ya sea con algún libro, revista especializada o con el uso de la computadora.

Busque el número de teléfono gratuito de una organización de la salud relacionada con el tema que le interesa – El gobierno federal pone a su disposición los números de teléfono actualizados de diferentes organizaciones. Para verlos, vaya a la página del Internet <http://www.health.gov> (en inglés) y haga clic en el enlace de la lista anual de los números gratuitos para obtener información sobre la salud (Toll-Free Numbers for Health Information). En la lista busque una organización que se dedique al tema que le interesa.

¿Tiene usted una computadora con conexión a Internet? Visite sólo las páginas del Internet fiables – Pregúntele a algún profesional de la salud por una buena fuente de información sobre el tema. Es aconsejable visitar una página del Internet como MedlinePlus (<http://www.medlineplus.gov/spanish/>, en español) o Healthfinder (<http://www.healthfinder.gov/espanol/>, en español). Haga clic en el tema o en la letra del tema que le interesa o escriba las palabras clave en el recuadro de búsqueda. Inténtelo con diferentes palabras hasta encontrar la información necesaria.

Es importante escoger con cuidado las fuentes de información

A sus amigos les importa usted y lo quieren ayudar. Sin embargo, no son expertos en la atención médica de su ser querido. Las historias médicas de las noticias puede que tampoco le sirvan para el caso particular de su ser querido. Por eso, comente siempre la información que encuentre con los profesionales de la salud que atienden a su ser querido. Ellos son quienes conocen los detalles del estado de salud de su ser querido y pueden aclararle esa información.

¿Cómo encontrar en Internet información adecuada sobre la salud?

El Internet es un medio muy utilizado para encontrar información sobre la salud. No obstante, lo hallado en el Internet no debe sustituir a los consejos de los propios profesionales de la salud.

Es aconsejable usar el Internet para:

- Conocer los beneficios y prestaciones del Hospital de Veteranos (VA) (<http://www.vba.va.gov/VBA/espanol/factsheets/>, en español)
- Utilizar las herramientas de la página del Internet de My HealthVet (<http://www.myhealth.va.gov>, en inglés)
- Encontrar recursos e información de apoyo en su zona
- Aprender más sobre el derrame cerebral
- Averiguar más sobre el cuidado de un paciente
- Enviarles email (correos electrónicos) a los amigos y a los familiares para que sepan cómo está su ser querido

No es aconsejable usar el Internet para:

- Diagnosticar un problema de salud
- Cambiar un tratamiento médico sin consultar a algún profesional de la salud
- Comprar productos que afirman curar problemas de salud (hable primero con algún profesional de la salud)

¿Cómo distinguir las páginas del Internet que son confiables?

No todas las páginas del Internet ofrecen consejos adecuados sobre la salud. Algunas tienen fines comerciales y tratan de vender productos. Otras, como las páginas del Internet del hospital de veteranos (VA), son del gobierno y presentan información fiable. Tenga cuidado con las páginas del Internet que use.

Una página del Internet confiable indica:

- La persona o el grupo que lo creó
- El nombre y los datos profesionales de las personas que escriben el material presentado en él
- El objetivo de la página del Internet
- Las fuentes y referencias de los datos y las cifras
- Las fechas de actualización
- El uso que hace de la información de los visitantes

Si encuentra información que parece demasiado buena para ser cierta, tenga cuidado. Asegúrese de comentarla con algún profesional de la salud. Hágale preguntas al respecto. Si encuentra información que parezca falsa o engañosa sobre la salud, comuníquelo al Federal Trade Commission (Comisión Federal de Comercio) (vaya a la página del Internet en español

https://www.ftccomplaintassistant.gov/Consumer_HomeES.htm).

Use la siguiente lista de verificación para evaluar las páginas del Internet:

Responsables	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Quién o quiénes se encargan de la página del Internet? ○ ¿Por qué ofrecen la página del Internet? ○ ¿Es posible ponerse en contacto con ellos? 	<input type="checkbox"/>
Financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿De dónde proviene el dinero que financia la página del Internet? ○ ¿Tiene publicidad la página del Internet? ¿Ésta se identifica claramente como tal? 	<input type="checkbox"/>
Calidad	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿De dónde proviene la información presentada en la página del Internet? ○ ¿Cómo se selecciona el contenido? ○ ¿Revisa algún experto la información que se presenta en la página del Internet? ○ ¿Evita la página del Internet que aparezcan afirmaciones improbables o emocionales? ○ ¿Está actualizada la página del Internet? 	<input type="checkbox"/>
Privacidad	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Pide la página del Internet los datos personales de los visitantes? ○ ¿Indica qué uso/s tendrán esos datos? ○ ¿Está usted de acuerdo con el uso indicado? 	<input type="checkbox"/>

Esta información fue obtenida de “Evaluating Internet Health Information: A Tutorial from the National Library of Medicine”
http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/images/webeval_checklist.jpg (en inglés)

Recuerde

- Podrá atender mejor a su ser querido si aprende más sobre el derrame cerebral.
- Comente con los profesionales de la salud la información que encuentre en el Internet. Ellos conocen bien las necesidades médicas específicas de su ser querido.
- No cambie nunca de medicina, dieta u otro tratamiento de la salud sin consultar primero con los profesionales de la salud. La información que obtenga de sus amigos, los medios de comunicación e Internet puede no ser exacta.

Otros Recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

AARP (Asociación Americana de Jubilados)

Web: <http://www.aarp.org> (en inglés)

Asociación Americana de Jubilados “Checkups and Prevention: Finding Health Information Online” (en inglés).

Federal Citizen Information Center

Web: <http://www.pueblo.gsa.gov> (en inglés)

Centro Federal de Información para el Público “How to Find Medical Information” (en inglés). <http://www.pueblo.gsa.gov/cfocus/cfhealthinfo02/focus.htm>

MedlinePlus

Web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/medlineplus.html> (en español)

Guía de MedlinePlus para una búsqueda saludable en el Internet (en español) <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthywebsurfing.html>

“Evaluating Internet Health Information: A Tutorial from the National Library of Medicine” (en inglés) <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/webeval/webeval.html>

National Institute on Aging

Web: <http://www.nia.nih.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-800-222-4225

- Para las Personas de la Tercera Edad, “Cuídese de los tratamientos de salud fraudulentos” (en español) <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/Spanish/quackery-sp.htm>

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

- Age Page, “Beware of Health Scams” (en inglés)
<http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/quackery.htm>
- Instituto Nacional para el Envejecimiento Age Page, “Online Health Information: Can You Trust It?” (en inglés)
<http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/onlinehealth.htm>

University of Maryland, University Libraries

Web: <http://www.lib.umd.edu>

Universidad de Maryland, Bibliotecas Universitarias “Evaluating Web Sites” (en inglés) <http://www.lib.umd.edu/guides/evaluate.html>



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

