

Hablar con amistades y familiares sobre la información errónea

Por Teddi Nicolaus

¿Cree en los monstruos marinos de tres cabezas? Esperemos que no porque no hay evidencia científica de que existan. Sin embargo, los monstruos marinos y la información errónea sobre la salud tienen algo en común. Ambos se basan en el miedo y la información falsa para difundir sus mitos, y ambos se alimentan de la falta de comprensión para influir en nuestras creencias y acciones. En otras palabras, al igual que los míticos monstruos marinos de antaño, la información errónea sobre la salud puede dañar su salud, así como la de sus amigos y seres queridos.

De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la información errónea sobre la salud es "información que es falsa, inexacta o engañosa según la mejor evidencia disponible en ese momento." Tenga en cuenta la frase al final de esa definición, "en ese momento," porque es importante recordar que la información y las recomendaciones de salud cambian con frecuencia a medida que se dispone de nuevos datos científicos.

La información errónea sobre la salud es diferente de la desinformación sobre la salud, aunque las dos palabras difieren solo por algunas letras. La "desinformación" sobre la salud es cuando alguien, a sabiendas, difunde información falsa sobre la salud con la intención de engañar a otras personas. La información errónea sobre la salud ocurre con bastante frecuencia porque vivimos en un mundo acelerado y estamos expuestos a información de salud dondequiera que vayamos: en conversaciones con otras personas, redes sociales, hilos de texto, radio, correos electrónicos, motores de búsqueda, noticias de televisión y más.

A veces puede olvidar parte de lo que vio o escuchó, o solo oír lo que usted quiere



escuchar debido a sus propios miedos y ansiedades. Puede continuar y compartir esa información sin darse cuenta de que no es cierta. Eso se llama "desinformación" y puede causar escepticismo, desconfianza, ansiedad y miedo.

"Con demasiada frecuencia, usamos cosas que leemos en las redes sociales, blogs o tuits, o los comentarios de los políticos que, con demasiada frecuencia, no tienen base científica," dice Reed Tuckson, MD, coorganizador de la Coalición por la Confianza en la Salud y la Ciencia. "A causa de esto, las personas eligen hacer cosas dañinas o eligen no hacer cosas beneficiosas, con el impacto resultante que conduce a muertes innecesarias y daños prevenibles."

Es probable que haya estado en una situación en la que se comparte y se difunde información errónea sobre la salud. Tal vez su padre le dijo que no surtirá su medicamento para la presión arterial porque su amigo dijo que hizo que se le cayera el pelo. O, tal vez, su vecino le insta a usar un tratamiento no comprobado para su diabetes porque se enteró de él en un infomercial nocturno.

"Todos nosotros hemos tenido la desafortunada experiencia de encontrarnos con familiares y amistades que se descarriaron debido a la información errónea



>> Obtenga más consejos sobre cómo hablar de información errónea sobre la salud en www.surgeongeneral.gov.

de otros y, con frecuencia, la postura política," afirma Tuckson. "Cuando me encuentro con esas situaciones, siempre tengo que recordarme a mí mismo que, incluso cuando no estamos de acuerdo, tiene que haber un vínculo común de nuestra humanidad y una preocupación común por ellos."

"Siempre tenemos que empezar con amor y compasión, después, desde ahí ofrecer las mejores fuentes de información que tenemos disponibles para nosotros, y luego continuar animándolos a hacer uso de ellas."



¿No sabe qué hacer? Empiece aquí.

La buena noticia es que puede ayudar a desacreditar la desinformación sobre la salud con las personas en su vida.

Tenga empatía. La capacidad de compartir y comprender los sentimientos de otra persona es el sello distintivo de una persona bien informada e ilustrada que se preocupa por la salud de los demás.

"Cuando se enfrenta a alguien que está difundiendo información errónea, lo más importante que puede hacer es tratar de entender lo que sienten," indica Tuckson. "Hágales saber que se preocupa por ellos y que sus resultados de salud son importantes para usted."

Escuche los miedos. Las personas se inclinan más confiar en usted si les permite compartir su postura. No ceda a la tentación de interrumpirlos o corregirlos, especialmente si hay otras personas presentes. Concéntrese en el tema más amplio y permítalos explicar

cómo se sienten acerca de ese tema. Trate de profundizar en sus miedos.

Comparta con cuidado. La información de salud está en todas partes en el mundo digital, pero no toda es confiable. Asegúrese de que las fuentes de la información que comparte provengan de organizaciones científicas confiables y respetadas.

Las fuentes confiables incluyen agencias del gobierno federal, universidades, facultades de medicina, y grandes organizaciones profesionales o sin fines de lucro.

Sepa cuándo alejarse. Mostró compasión y empatía, y dirigió a su oyente a fuentes de información creíbles, pero no va a llegar a ningún lado. En ese momento, está bien terminar la conversación, afirma Tuckson.

"Después de que haya hecho todo lo posible y haya hecho todo lo que pueda, regrese y asegúrese de cuidarse usted mismo," asegura.

