

Navegando en la red: Cómo buscar información rigurosa sobre el cáncer

Marta Díaz



Madrid, 17 noviembre 2018

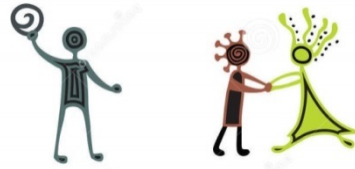
Información Sin Fronteras 2018

Objetivos del curso



- *Conocer las fuentes de información*
- *Cómo buscar en ellas*

¿Por qué buscamos?



- *Búsqueda activa Cuando nos diagnostican algo*
 - *Por cuidar a otros*
- *Búsqueda pasiva-Por prevenir*
 - *Por formarse*
- *Cada persona es diferente*

Dónde buscamos.... en Internet

La Información de salud en el s XXI al alcance de todos.

6 de cada 10 personas buscamos información sobre salud en Internet (ONSTSI)

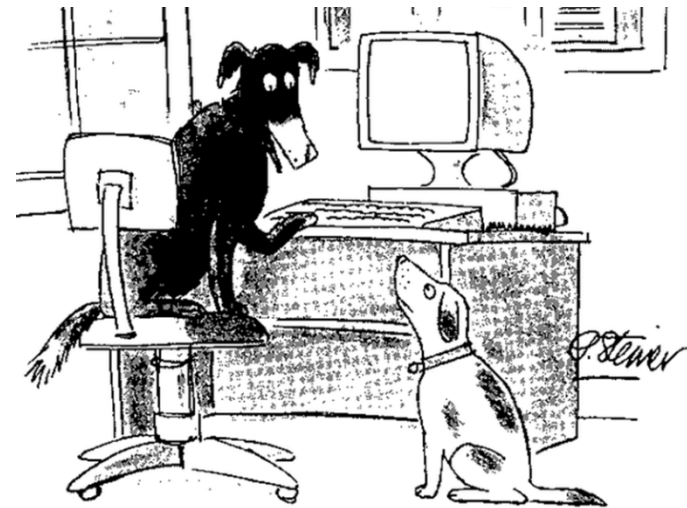
¡Todo está en Internet!

¡Todos generamos información!

Web 2.0



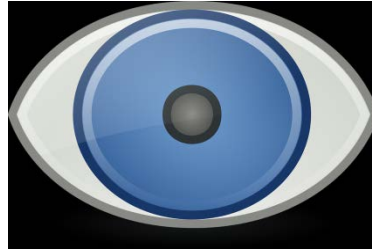
Exceso "Infoxicación"



"On the Internet, nobody knows you're a dog."

Peter Steiner's cartoon, as published in The New Yorker 1993

Debemos *buscar y leer con ojo crítico*



no fiarnos de lo primero que aparece en nuestra pantalla.

echar tiempo y revisar varios documentos hasta encontrar el mejor

Fitrrar Información fiable y con rigor

La meta

Ser un Paciente info y formado

*Estar informado y conocer lo que nos pasa es nuestra responsabilidad
Aumenta conocimiento enfermedad*

Mejora habilidades y da seguridad

*Compartir experiencias con el médico
desde y toma decisiones.*



"Lo siento Doctor, pero una vez más tengo que discrepar"

Nos vamos a centrar en 2 aspectos



1. *Dónde buscamos la información* *las fuentes de información:*

noticias, artículos científicos, blogs,
vídeos....

2. *Cómo buscamos la información* aprender un *método* de búsqueda lógico para *filtrar mucho y seleccionar* lo mejor

Dónde buscamos

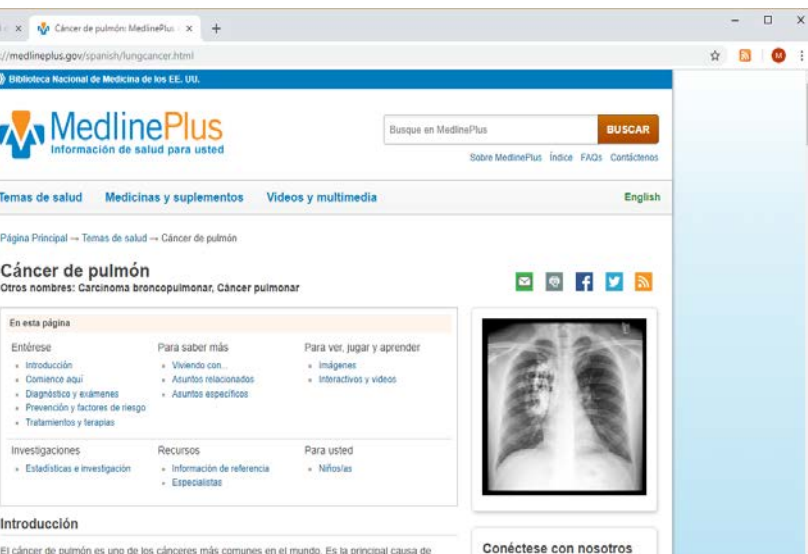
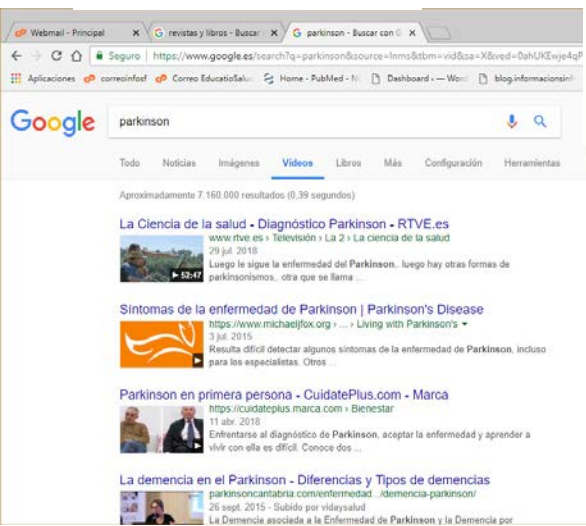
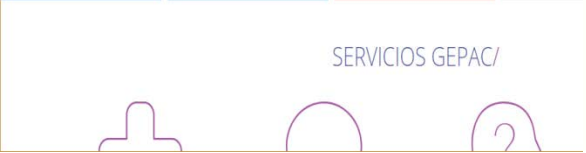
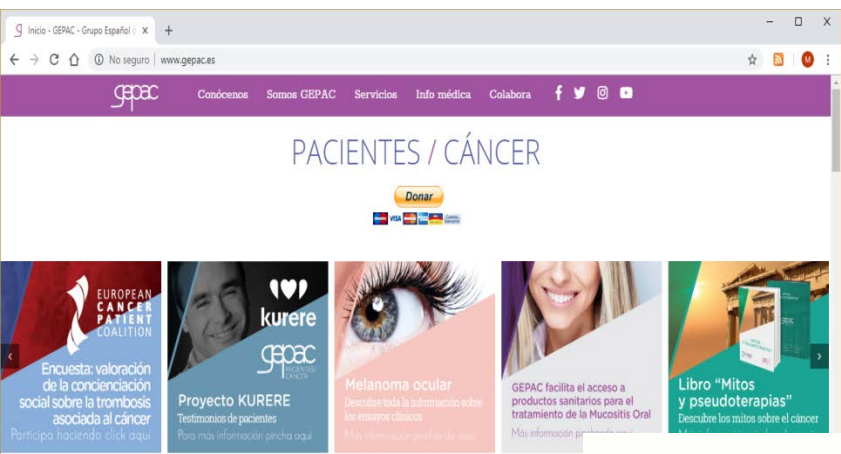
En Internet podemos encontrar cualquier tipo de información
y además multimedia



Fuentes clásicas:

- *Libros y Revistas:*
- *Bases de datos:* son sistemas de información rigurosos, con una estructura de registros o fichas.
- *Prensa sanitaria:* Periódicos y noticias
- *Documentos:* tesis, informes, guías...

Fuentes web: “world wide web”



Fuentes web:

- **Buscadores:** como 
- **Sitios Web:** reunidos bajo una marca, dirección, tema, recopilan y clasifican los contenidos Ej. [Asociaciones de Pacientes](#), Instituciones ([OMS](#), [Mº Sanidad](#))
- **Comunicación las Webs 2.0:** fuentes interactivas donde se comparte información y opiniones. Representado por [blogs](#) y redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, [Youtube](#).
- **m-Salud, e_Salud (eHealth)**
cuidados de salud por comunicación electrónica
Son las App, Telemedicina, wearables, Bigdata.



Veamos un ejemplo de fuentes
("piel seca")

Cómo buscamos



Recomendamos unos pasos a seguir

- 1. Qué quiero buscar: motivo*
- 2. Dónde voy a buscarlo: fuente*
- 3. LA ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA.*



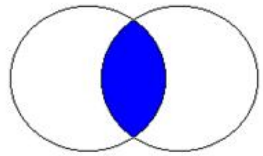
Si queremos buscar información más concreta, elaboramos la estrategia

Un ejemplo: información sobre dieta para enfermos de cáncer

Creando la estrategia de búsqueda

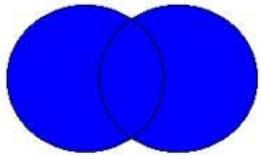
Dividir la consulta en palabras clave **dieta, cáncer.....sinónimos**

Unir las palabras con **los operadores booleanos**



AND: Busca documentos donde aparezcan obligatoriamente ambos términos. **Cáncer AND dieta**

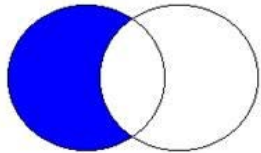
Con AND salen menos resultados



OR: Obtendremos documentos que incluyen uno u otro o ambos términos.

Ej **dieta OR nutrición OR alimentación**

Con OR salen más resultados



NOT: Elimina documentos con ese término. **cáncer NOT hipertensión**

Con NOT excluimos palabras

ESTRATEGIA DE BUSQUEDA: **cáncer AND (dieta OR nutrición OR alimentación)**

Otros trucos:

usar “leucemia mieloide crónica”

limitar a título...

Veamos el ejemplo de estrategia

Cómo detecto la información de Calidad. Recomendaciones



- *Autor, quien escribe* y donde trabaja
- *Publicación seria* con:
 - *Información lógica* sin contradicciones, datos suficientes, información referenciada y actualizada, estudios bien diseñados (ECA)
- *Leer más allá del titular* (cuidado periodistas e instituciones comerciales)
- *Sitios web de confianza* organizaciones de prestigio y *neutrales* sin intereses sobre el tema.
- *Contrastar con otras fuentes* para valorar
 - *Consultar la información con los profesionales sanitarios.*

Ojo con la información de medicamentos



DEBEMOS CONOCER lo que tomamos, composición, dosis principio activo y marca

– Ej. CURADIN® curatodol 50mg 2 comprimidos/día

- Precaución con nombres y dosis y formatos de USA que no existen en España
- Leer siempre el prospecto, especialmente:
 - Interacciones con comidas u otros medicamentos
 - Los efectos adversos..
 - La conservación y caducidad
 - No manipular los medicamentos (triturar, abrir)

PREPARAR LA VISITA

Preguntar sin miedo

Tener confianza

Llevar un **LISTADO** de preguntas a la consulta

CONTAR TODO lo que nos pregunten, es necesario

Llevar **LISTADO** de medicamentos (polimedicados)

- Si acudimos a otro especialista
- Medicina pública/privada

Consultar información de Internet

ii Trabajo en equipo !!

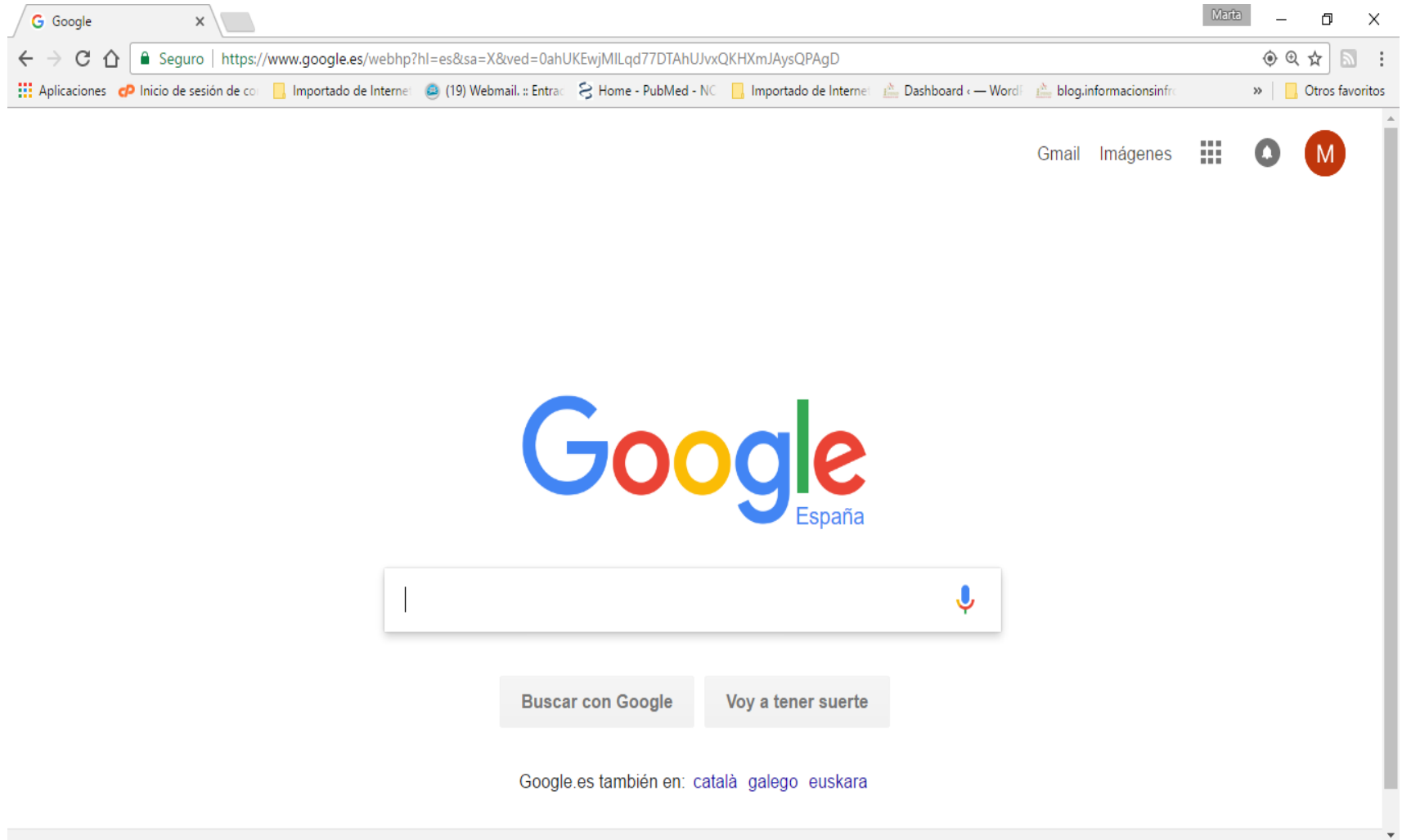


Ya conocemos las fuentes y la forma de
buscar.

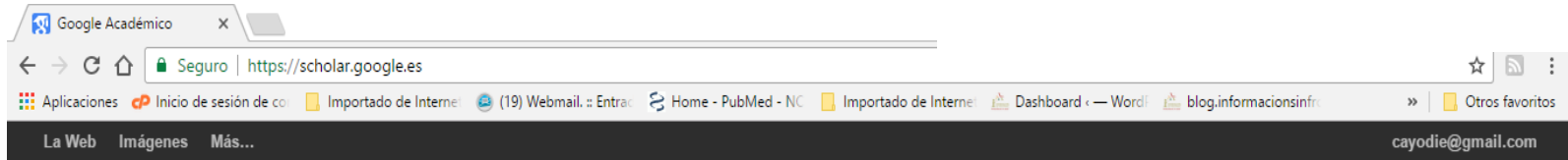
¿Qué tal un poco de práctica?



Buscando en Google



Buscando en



[Mi biblioteca](#) [Mis citas](#) [Alertas](#) [Estadísticas](#) [Configuración](#)



☒ Cualquier idioma ☐ Buscar sólo páginas en español

A hombros de gigantes

[Acerca de Google Académico](#) [Privacidad](#) [Condiciones](#) [Google Scholar in English](#)

Buscando publicaciones médicas



- PubMed



- Medes

- Registro Español de Ensayos Clínicos



Recomiendo antes de usar estas bases de datos conocer un poco el tema

Buscando Información de medicamentos

CIMA es la Base de Datos creada por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS)



En Europa, esta la EMA (European Medicines Agency)



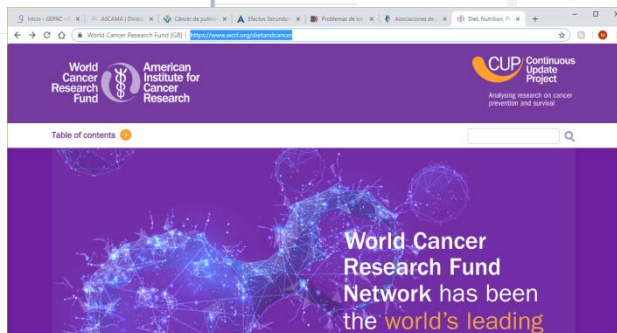
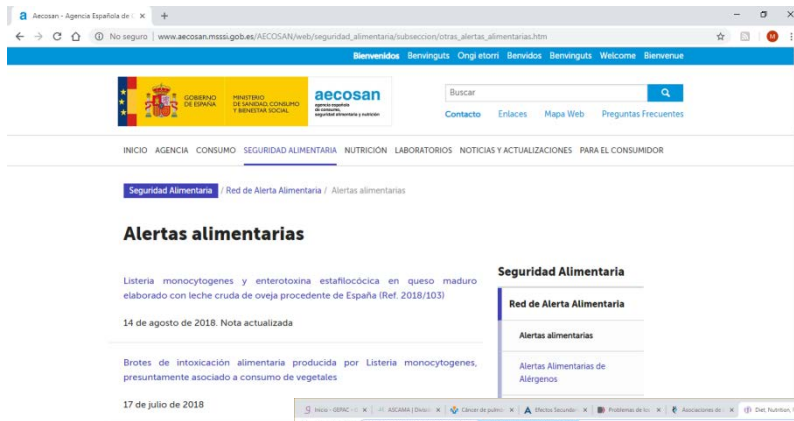
En USA la FDA Food & Drugs Administration

Buscando Información de alimentos

BEDCA bdatos Española de composición de alimentos

creada por el M^o de Ciencia
e Innovación

Alertas alimentarias M^o Sanidad



Nutrición y Cáncer

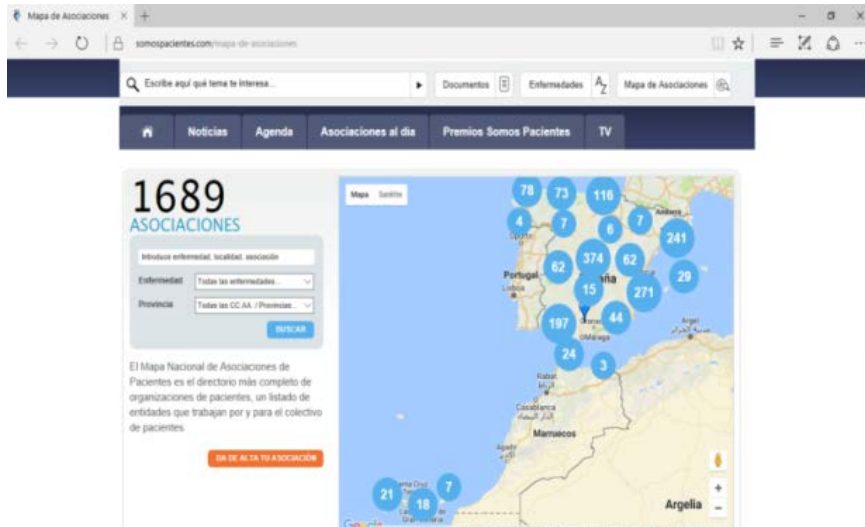
<https://www.wcrf.org/dietandcancer>

Sitios de información para pacientes



Las Asociaciones de Pacientes

<https://www.somospacientes.com/mapa-de-asociaciones/>



Inicio - GEPAC - Grupo Español de Pacientes de Cáncer

Conoce GEPAC | Somos GEPAC | Servicios | Info médica | Colabora

PACIENTES / CÁNCER

Donar

LinFormate: Día Mundial del Linfoma 15 de septiembre de 2018

Torneo de Golf Solidario: 28, 29 y 30 de septiembre de 2018

Día Mundial del Mieloma Múltiple: 5 de septiembre de 2018

Tumores de origen desconocido: Descubre todo sobre los tumores de origen desconocido

Encuesta: valoración de la concienciación social sobre la trombosis asociada al cáncer

SERVICIOS GEPAC/

Asociación Española Contra el Cáncer

ES | CA | EU

DONA | Comunidad | Iniciar sesión

TE AYUDAMOS | COLABORA | TODO SOBRE EL CÁNCER | INVESTIGACIÓN | SOBRE NOSOTROS | TRANSPARENCIA

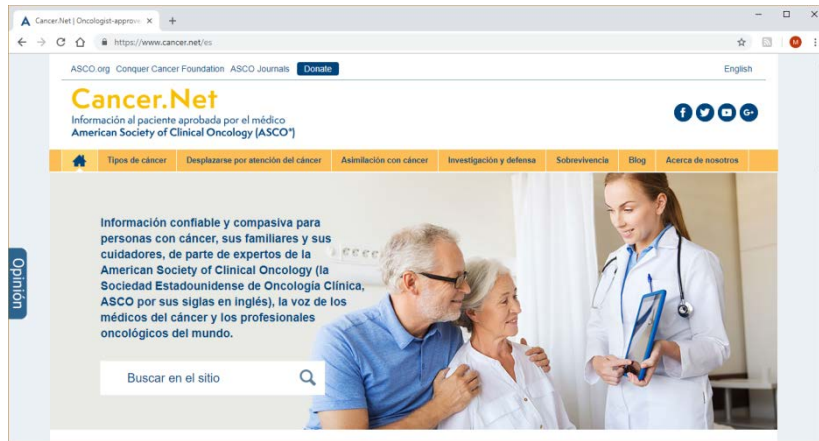
#ContigoDamoslaCara

Información 900 100 035

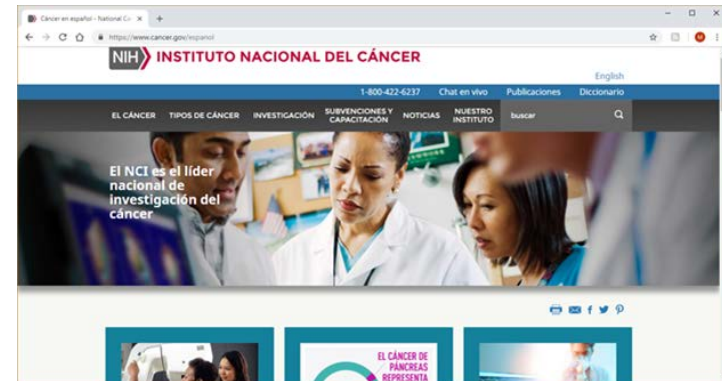
Consulta Online

Info de instituciones

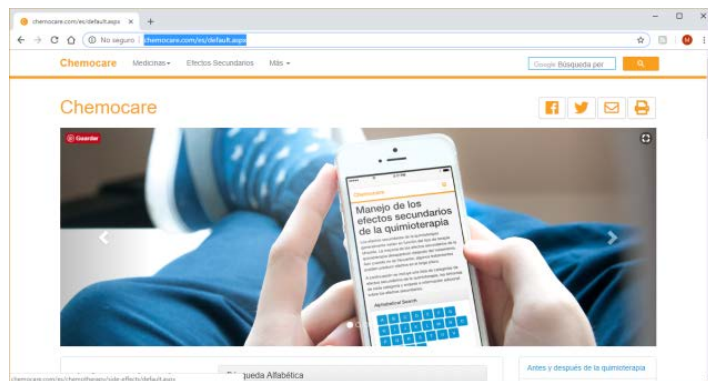
CancerNet



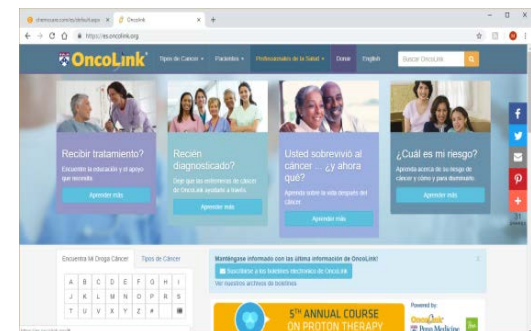
Instituto Nacional del Cancer USA



CHEMOCARE



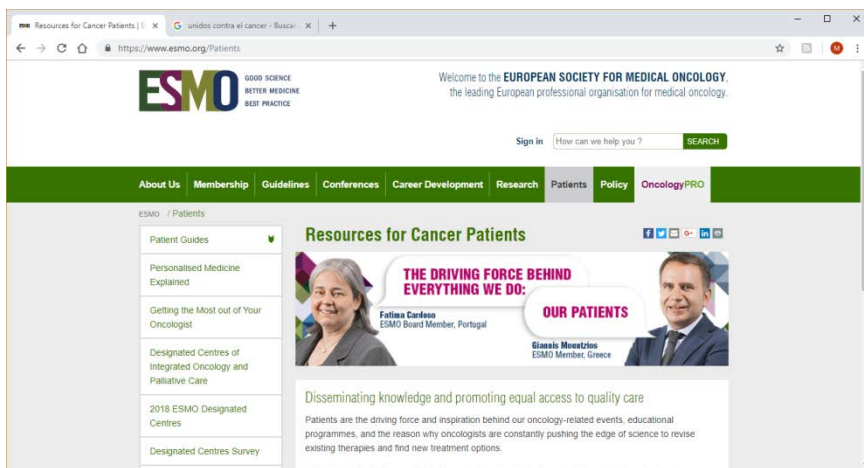
Oncolink



Info de instituciones

ESMO Europ Society Med Oncol

SEOM

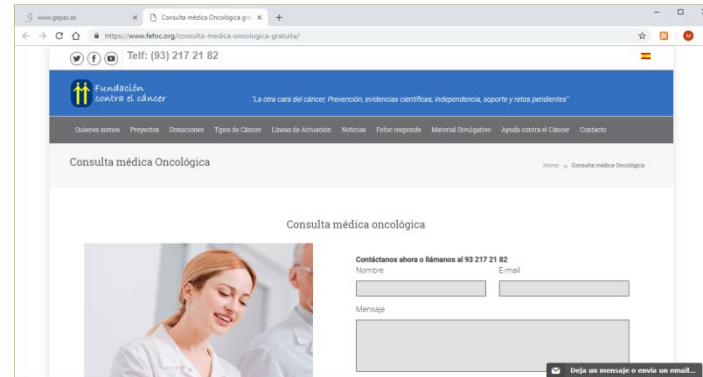


Servicios de Atención al paciente

www.PacientesSemergen.es,
servicio de consultas en línea.



[FEFOC](http://www.fefoc.org). Consultas onco gratuitas



Tu fisio.net consultas a fisioterapeutas

Pharma2.0 Consultas a la farmacia
Consulta gratuita



Edruidas información sobre
fármacos para pacientes del Hospital
La Fé de Valencia

Ejemplos de Comunicación

Foros, chat: <https://www.aecat.net/que-hacemos/foro-de-pacientes/>

Blogs:

<http://juntosxtusalud.com/oncologia> 😊

<http://pilarmanchon.es/> no referencia :(

<https://www.radioncologa.com/> 😊

<https://ariadnagonzalezpsicologa.es/blogapoyopsicologicocancer/>

(horror mucha publicidad y no referencias) :(

<http://juanrevenga.com/> Nutrición completo 😊

<https://boticariagarcia.com/> 😊



Ejemplos de Novedades científicas

Noticia que habla de un compuesto para la metástasis MBQ-167

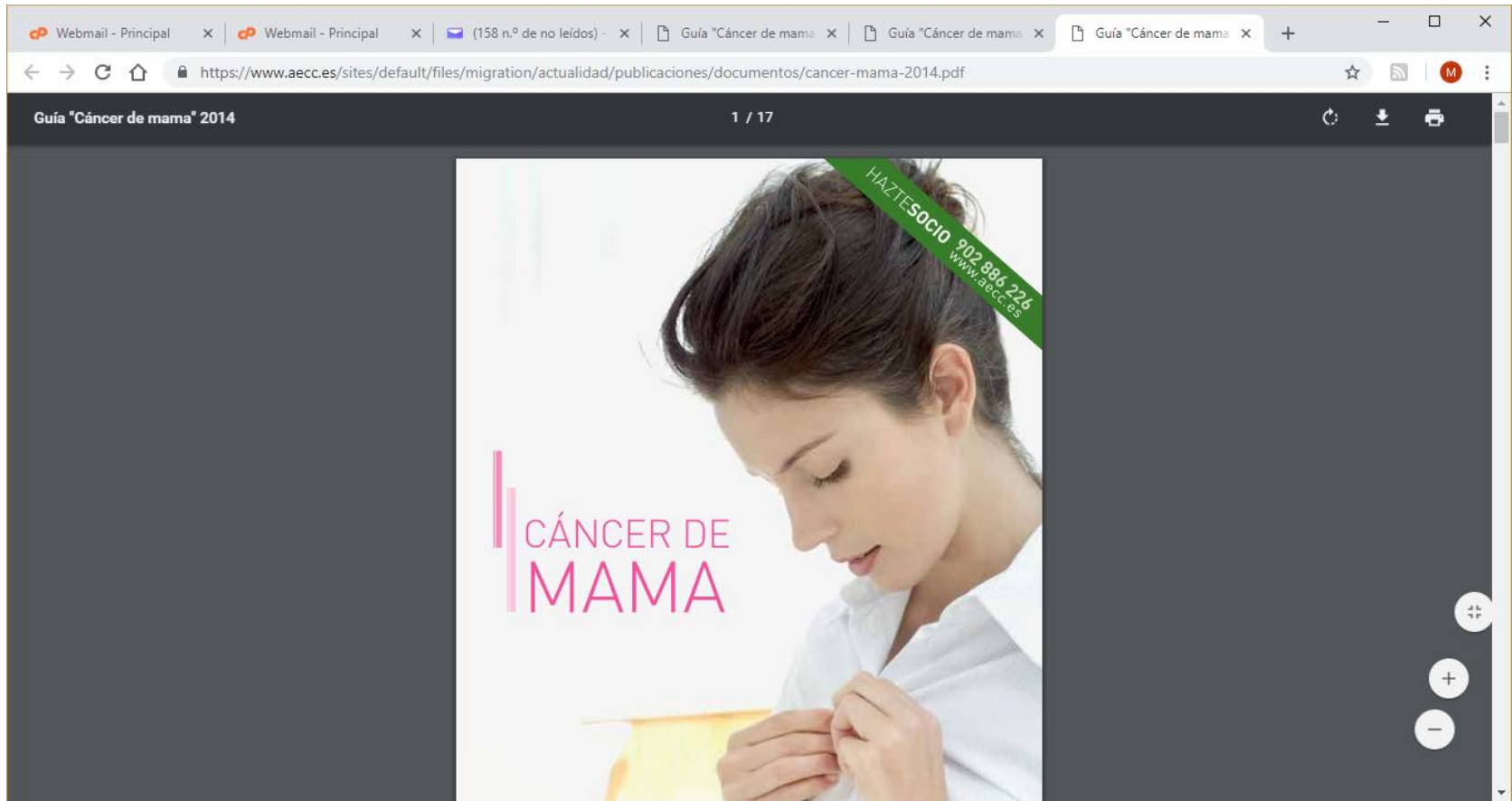
<https://medicinaysaludpublica.com/descubren-en-puerto-rico-compuesto-que-inhibe-la-metastasis-en-pacientes-con-cancer/>

Noticia Nanothermia

<http://www.cellumedclinic.com/2015/11/nanothermia-nuevo-metodo-efectivo.html>

Buscamos esto en Google Académico y/o en Pubmed es algo nuevo

Ejemplos de documentos



Ejemplos de otras terapias

- ***Cuando las terapias tradicionales fallan, muchos recurren a tratamientos que no cuentan con evidencia científica***
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-45547949>
- <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/gerson>
- ***Los pacientes de cáncer que también usan pseudoterapias duplican su riesgo de morir.***
https://elpais.com/elpais/2018/07/18/ciencia/1531945796_663142.html
- <https://jamanetwork.com/journals/jamaoncology/article-abstract/2687972>

Recomendaciones

- *Escucha tu cuerpo*
- *Infórmate y fórmate*
- *Consulta a tu profesional sanitario*



iii Muchas gracias!!!



<http://www.informacionsinfronteras.org>