

# Cómo encontrar información médica confiable

Por lo general es fácil encontrar información sobre salud, pero puede resultar difícil saber por dónde empezar y/o cómo saber con seguridad si lo que se encuentra está actualizado y es exacto. Esta guía ofrece algunas orientaciones, recursos y herramientas que le ayudarán a empezar a buscar información médica confiable.

## **Profesionales médicos**

Cuando tenga alguna duda sobre la salud de su hijo, los profesionales médicos y terapéuticos son probablemente las mejores fuentes de información. Si no tiene una cita próxima, muchos médicos le permiten llamar a su consultorio y dejar un mensaje a una de sus enfermeras. En caso de preguntas fuera del horario de consulta que no sean urgentes, es posible que su médico, el hospital local o la compañía de seguros también dispongan de una línea de enfermería.

## **Evaluación de la información sobre salud en Internet**

Internet pone la información sobre salud al alcance de la mano; sin embargo, puede resultar difícil averiguar si la información que se encuentra está actualizada y es exacta. Según el Instituto Nacional de la Salud (NIH), entre las preguntas importantes que hay que hacerse se incluyen las siguientes:

- ¿Quién dirige el sitio web?
- ¿Cuál es la fuente original de la información del sitio web?
- ¿Cómo documenta el sitio web las pruebas que respaldan su información?
- ¿Está actualizada la información del sitio web?

El NIH ofrece aquí otras herramientas para evaluar la información sobre salud:

<https://medlineplus.gov/evaluatinghealthinformation.html>

## **Recursos de información sobre salud en línea**

**Indiana Family to Family (INF2F)** ofrece muchas hojas informativas y recursos actualizados sobre temas específicos de salud disponibles en nuestro sitio web: <https://www.inf2f.org/fact-sheets.html>. Usted puede encontrar recursos adicionales de información de salud en línea en otros sitios web, como:

- Academia Americana de Pediatría - <https://www.healthychildren.org>
- La aplicación Milestone Tracker de los CDC está disponible para Android y Apple
- Salud Infantil - <https://www.kidshealth.org>
- Pruebas de laboratorio en línea - <https://www.testing.com/>
- MedlinePlus - <https://www.medlineplus.gov>
- Recursos de información sobre la salud del NIH - <https://www.nih.gov/health-information>

## **Información sobre medicamentos con receta**

- Hoja Informativa de INF2F sobre medicamentos con receta - <https://www.inf2f.org/fact-sheets.html>
- NIH Daily Med - <https://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/>

## **Recursos de biblioteca**

Los bibliotecarios públicos de su localidad pueden ayudarle a acceder a los recursos de la biblioteca, así como a las bases de datos en línea. Además, los siguientes recursos están disponibles para todos los habitantes de Indiana:

- La Biblioteca de Aprendizaje Permanente INSPIRE (INSPIRE Lifelong Learning Library for Hoosiers) contiene una variedad de bases de datos sobre Salud y Medicina - <https://inspire.in.gov/>

La Biblioteca del Instituto sobre Discapacidad y Comunidad de Indiana (IIDC) envía materiales a cualquier persona del estado y ofrece diversas guías temáticas en línea -

<https://www.iidc.indiana.edu/library/>

Los programas y sistemas cambian a menudo. Es importante asegurarse de que está utilizando la información más actualizada. Esta hoja informativa se actualizó en junio de 2023. Consulte <https://www.inf2f.org/fact-sheets.html> para obtener la edición más reciente.

Esta hoja informativa contó con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS) como parte de una adjudicación por un total de \$93,175 con un 87% financiado con fuentes no gubernamentales. El contenido es responsabilidad de INF2F y no representa necesariamente la opinión oficial ni el aval de la HRSA, el HHS o el Gobierno de EE.UU. Para más información, visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov)

Para saber más sobre cómo encontrar información médica confiable, póngase en contacto con Indiana Family to Family.

844-323-4636  
[inf2f.org](https://www.inf2f.org)