



Centro de salud Rafalafena

Elaborado por Elena M^a Carrasco Ibáñez bajo tutorización de M^a José Monedero Mira

Internet es una fuente de información amplísima que puede ser de gran ayuda para aprender sobre salud y enfermedad. Sin embargo, la variedad y la calidad científica es también muy diversa, llegando a ser difícil elegir páginas de confianza. Para ayudarles en esta tarea hemos hecho una recopilación con las más fiables y prácticas desde el punto de vista de la ciudadanía.

- **Guía salud de semFYC:** compilación sobre Salud y Enfermedad en todas las etapas de la vida, resumido de forma sencilla y práctica: [<https://www.semfy.com/pacientes/cuidarse/guia-practica-de-la-salud/>]
- **Medline plus:** enciclopedia médica con lenguaje sencillo con información actualizada sobre enfermedades, síntomas y pruebas diagnósticas. [<https://medlineplus.gov/spanish/encyclopedia.html>]
- **Guía salud del Ministerio de Sanidad:** portal del Ministerio de Sanidad con guías de enfermedades concretas. [https://portal.guiasalud.es/material-pacientes/?_sfm_wpcf_estado=1]
- **Fichas de consejos para los pacientes de CAMFiC:** resumen en una cara de la información fundamental para el autocuidado. [http://www.camfic.cat/Fullspacients.aspx#Full_32]
- **Escuela de pacientes:** página del gobierno de Andalucía con recursos digitales diversos (vídeos, documentos, talleres, cursos, etc.) sobre diferentes patologías y condiciones. [<https://escueladepacientes.es>]
- **Instituto nacional del cáncer de EE.UU (NIH):** información sobre todos los tipos de cáncer (prevención, tratamiento, apoyo a cuidadores, etc.). [www.cancer.gov/espaol]
- **Centro para el Control y la Prevención de enfermedades (CDC):** ofrece información sobre prevención de enfermedades, vida saludable, seguridad en el trabajo y, además, es una fuente fiable para estar al día de la evidencia más frecuente sobre el COVID-19. [<https://www.cdc.gov/spanish/>]
- **Familia y Salud:** información elaborada por la Sociedad Española de Pediatría con recomendaciones para la crianza en todas las esferas (alimentación, prevención, vacunas, síntomas habituales en niños, etc. [www.familiaysalud.es]

Trucos para reconocer una página web de calidad

- ¿Quién es el autor?
- ¿Tiene referencias bibliográficas?
- ¿Detalla la fecha de actualización?
- ¿Especifica los conflictos de interés?
- ¿Tiene sellos de calidad?

Cuestiona, investiga, reflexiona... y ¡Pregúntanos!