

Guía **Gelocatil** sobre mitos de la gripe en la red



¿POR QUÉ LA 'guía **Gelocatil** sobre mitos de la gripe en la red'?

El *doctor* Google, y otros buscadores, pueden ser nuestros aliados o nuestros enemigos a la hora de encontrar información sobre algún tema específico de salud en la red. Internet puede ser útil y beneficioso al facilitar al usuario información relativamente rápida y fácil. Hay sitios web que tratan temas de salud y algunos ofrecen información rigurosa, de confianza y correcta, pero otros no. ¿Cómo saber qué datos tienen aval médico-científico? ¿Cómo saber si lo que nos recomienda un usuario es cierto o no?

La 'guía **Gelocatil** sobre mitos de la gripe en la red' nace con el objetivo de responder a estas preguntas. Es un documento divulgativo para los usuarios que tiene un doble objetivo: dar herramientas básicas para que las personas sepan distinguir un contenido de salud solvente del que no lo es y, por otro lado, desmontar con argumentos médicos consejos y mitos sobre cómo tratar la gripe que se encuentran en Internet y que no proceden de profesionales de la salud.

¿CÓMO DISTINGUIR UNA INFORMACIÓN FIABLE EN LA RED?

¿Quién está detrás de la web?



Deben estar claramente identificadas las personas o las instituciones que hay detrás de una web o blog. No es lo mismo que sea de un organismo sanitario reconocido o un medio de comunicación que un grupo anónimo o personas a las que no se pueda identificar.

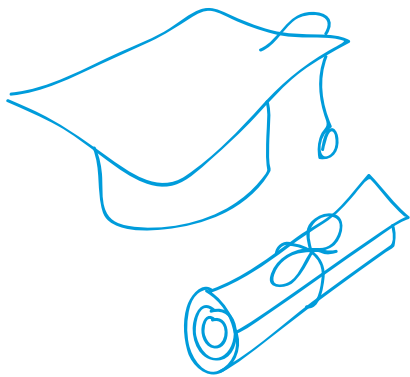


Cuando se llega a una página web a través de una búsqueda de Google o de otros buscadores es importante fijarse si se identifica la entidad que la ha desarrollado. Es un criterio de responsabilidad legal y de reputación. Hay que alejarse de aquellas webs que no identifican claramente quién hay detrás, pues se pueden amparar en el anonimato para realizar actividades poco éticas.

¿CÓMO DISTINGUIR UNA INFORMACIÓN FIABLE EN LA RED?

¿Quién firma los contenidos?

El usuario tiene que poder identificar de forma clara y rápida el autor de la información. Los contenidos deben estar firmados con nombre y profesión de la persona que los escribe y si hay una entidad o institución de prestigio que los corrobora.



Los profesionales de la salud, y más aún las instituciones y entidades de prestigio, se deben a un código ético y la medicina se basa en pruebas (también llamada evidencia), por lo que los contenidos deben ser fidedignos. Si se firman individualmente los textos, debe constar el perfil profesional del autor. Si aparece una firma genérica como “Comité editorial”, quiénes son sus miembros y qué especialidad tienen. Los más avezados pueden incluso contrastar con otras búsquedas el perfil del profesional que firma. Que no aparezca esta información debe hacernos sospechar. Citar las fuentes también es síntoma de información de calidad.

¿Por qué han hecho la web?

Es importante saber con qué intención se ha hecho la página.



Para saber cuál es el objetivo de la página web se aconseja que el usuario lea los apartados titulados “Misión y Visión” o una descripción de la compañía y sus objetivos, para conocer cuál es la motivación de la información. Si no lo encuentra, es un elemento para desconfiar.

¿CÓMO DISTINGUIR UNA INFORMACIÓN FIABLE EN LA RED?

¿Quién financia el sitio?

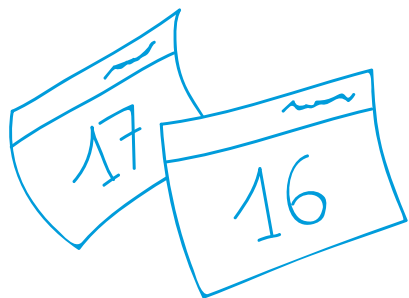


En algún lugar se debe consignar cómo se financia el sitio. Si es mediante publicidad, los anuncios deben estar claramente diferenciados del resto del contenido. Si la web está patrocinada por una marca, debe observarse si los intereses de ésta pueden afectar a los contenidos.



Cuando el usuario acceda a una web debe poder distinguir rápidamente qué es publicidad del qué no lo es. Si no hay publicidad o no está claro, tendrá que consultar el apartado titulado “aviso legal” para ver la política de publicidad y/o, en el caso de que la web se adhiera a los códigos de conducta de los sellos de calidad, ver cómo se financia la web. Los blogs personales pueden no contar con financiación. Si ofrecen servicios web de pago, la información que induce al “consumo” debe ponernos alerta.

¿Está actualizado?



Es importante que las noticias estén fechadas porque se facilita información contextual importante y además da buena imagen de quien la proporciona. Si la fecha no existe puede conducirnos a error ya que puede hablar de una situación antigua ya no vigente, medicamentos o tratamientos desactualizados.



La fecha de la última actualización puede estar situada en la parte superior o inferior de la página. Las noticias deben ir fechadas y deben estar actualizadas ya que la información más antigua puede no ser útil. Debemos fijarnos en la fecha de revisión, que significa que algún experto ha revisado su evidencia científica.

¿CÓMO DISTINGUIR UNA INFORMACIÓN FIABLE EN LA RED?

¿Me pide datos?



Hay que ser extremadamente cauteloso con los datos que se facilitan en internet.



Se aconseja facilitar datos a entidades de confianza. No se debe facilitar información cuando, además del correo electrónico para mandar publicidad, se piden otros datos personales como: dirección postal, teléfono, etc.

¿Qué ocurre en el caso de los foros?

En el caso de contenidos colaborativos o foros debe haber unas normas de participación, para su buen gobierno, claramente visibles.



Además de los elementos contextuales enumerados para el resto de webs, las que incluyen funcionalidades 2.0 como los foros, deberán incluir unas reglas de participación, incluyendo si los mensajes publicados pueden ser leídos y usados por cualquier usuario; si hay una moderación y si esta es previa a la publicación o posterior; si los usuarios pueden modificar sus propios mensajes. También debería incluir una declaración de que los usuarios y moderadores se comprometen a publicar información de cuya exactitud y veracidad tengan constancia, además de otras normas de buen gobierno.



¿CÓMO DISTINGUIR UNA INFORMACIÓN FIABLE EN LA RED?

¿Información o experiencias personales?

La información compartida en los foros se refiere mayoritariamente a experiencias personales, y como tal hay que considerarla.



Una experiencia personal es propia y no siempre transferible. Los usuarios particulares no están sujetos a códigos de ética. Los expertos ven una casuística (número de casos) mucho mayor y están sujetos a códigos deontológicos. Esto es un factor a tener en cuenta cuando leamos información en foros y contenidos elaborados por pacientes, por ejemplo en blogs. Es recomendable en el caso de blogs de pacientes que se comprometan con los principios éticos que proponen los sellos de calidad y así lo muestren.

DESMONTANDO MITOS

Una vez realizado el análisis de más de 50 foros y portales webs en los que se dan consejos de lo más variopinto sobre cómo actuar ante la gripe, se han clasificado los mitos en tres grandes apartados: **alimentación y bebidas; vestuario y hábitos; prevención y contagio.**



Alimentación y bebidas

“Un diente de ajo picado te cura la gripe en una sola noche”

El ajo es un alimento rico en hierro pero no hay evidencia científica para afirmar que actúa frente a la gripe. Este es un proceso que requiere reposo.

“Hay que sacar los lácteos porque congestionan las vías respiratorias”

Los lácteos no son los causantes de la congestión de las vías respiratorias, que es un síntoma del resfriado bastante molesto. No obstante, los productos lácteos favorecen la producción de moco, por lo que moderar su consumo puede mejorar este síntoma. Son recomendables los descongestivos nasales y también funciona el suero fisiológico aplicado en las fosas nasales de forma abundante y varias veces al día.

“Las propiedades de la mostaza ayudan a curar los síntomas de la gripe”

Para combatir los síntomas de la gripe, lo mejor es el reposo en cama, los analgésicos tipo paracetamol y beber muchos líquidos para una buena hidratación. La mostaza es un alimento rico en vitamina C pero no hay evidencia científica que demuestre que esta sustancia actúa frente a los síntomas gripales.

DESMONTANDO MITOS

Alimentación y bebidas



“El jengibre y el própolis son antigripales naturales que funcionan”

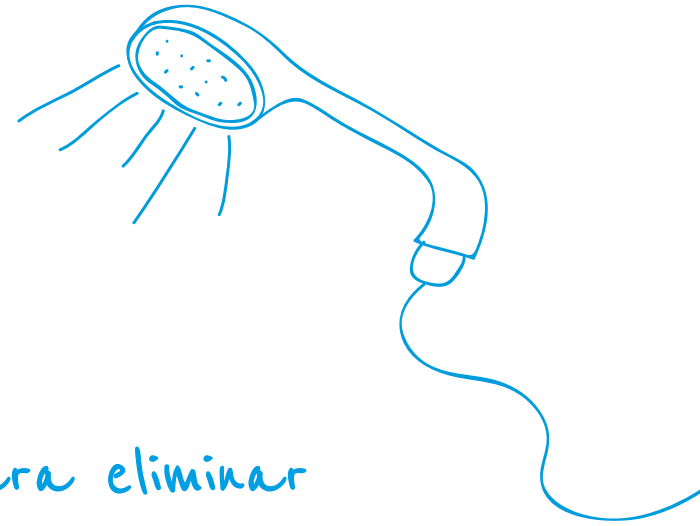
No hay evidencia científica para decir que el própolis y el jengibre son beneficiosos para actuar contra la gripe. Los antigripales naturales no existen. Para evitar la gripe únicamente funciona la vacuna antigripal.

“La combinación de cebolla, miel y leche es ideal si estás griposo y tienes mucha tos”

No hay datos científicos que avalen que la cebolla calme la tos. Sí es cierto que la miel y la leche caliente suavizan la garganta y ayudan a calmar la tos, pero si esta es intensa y persistente debemos acudir al médico para que nos haga un buen diagnóstico.

“Tomarse líquidos calientes alivia el dolor de garganta”

Los líquidos calientes pueden suavizar la garganta porque hidratan la mucosa faríngea. Para el dolor es recomendable tomar un analgésico tipo paracetamol.



Vestuario y hábitos

“Abrígate en la cama y suda para eliminar rápidamente la gripe”

Si tienes fiebre y te abrigas mucho en la cama puede subir más la temperatura corporal. Es importante no taparse demasiado y tomar antitérmicos como el paracetamol para bajar la fiebre y disminuir los síntomas propios de la gripe.

“Si sales a la calle con poca ropa, pasas algo de frío, das una vuelta y te duchas, el día siguiente estás curado”

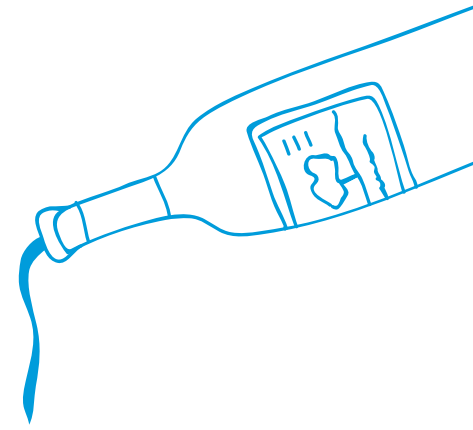
Si pasas frío disminuyen las defensas del organismo y, en consecuencia, es más probable coger un resfriado. Por lo tanto mejor abrigarse si sales a la calle en invierno. Salir a la calle no te cura. El frío no elimina la gripe.

“Hay que ponerse alcohol en ciertas partes del cuerpo (frente, codos, rodillas y pies) para bajar la fiebre”

El alcohol es únicamente un desinfectante y nunca debemos aplicarlo en el cuerpo para bajar la fiebre. La absorción de éste podría ser perjudicial para el organismo ya que podría provocar una intoxicación etílica, sobre todo en niños.

DESMONTANDO MITOS

Vestuario y hábitos



"Para bajar la fiebre va muy bien ponerse paños de agua fría en las plantas de los pies"

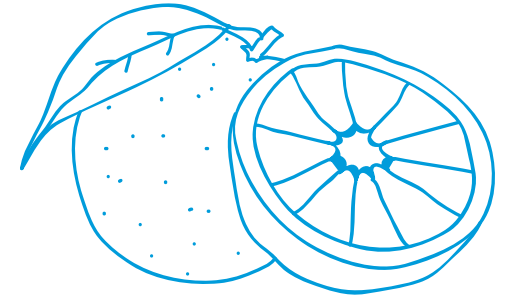
Nunca se debe intentar bajar la fiebre con agua fría porque habría un gran cambio térmico en el cuerpo. Si la fiebre es muy alta puedes tomar un baño de agua tibia unos dos o tres minutos o refrescarte la frente, la cara o el cuello. De esta forma conseguimos que la fiebre baje unas décimas mientras esperamos el efecto del antitérmico.

"Beber alcohol ayudará a que mejore"

Cuando estás en un proceso gripal lo recomendable es beber agua o zumos para hidratarse bien. El alcohol no aporta nada que nos ayude a mejorar durante la gripe o un resfriado. Si además estás tomando algún medicamento podría interactuar con el alcohol por lo que no es nada recomendable.

"Para aliviar el dolor de garganta no hay nada mejor que unos paños calientes en el cuello"

Los paños calientes pueden producir la sensación momentánea de alivio. Para el dolor es recomendable tomar un analgésico tipo paracetamol. En caso de tener fiebre o placas producidas por una infección bacteriana hay que acudir al médico.



Prevención y contagio

"No salgas nunca a la calle con el cabello mojado"

El frío no causa la gripe, la enfermedad la produce un virus. No obstante, es preferible evitar salir con el pelo mojado, sobre todo en invierno porque si coges frío, las defensas bajan y el organismo está más desprotegido y por lo tanto más expuesto al contagio.

"Si tomas muchos zumos de naranja cada día no cogerás la gripe"

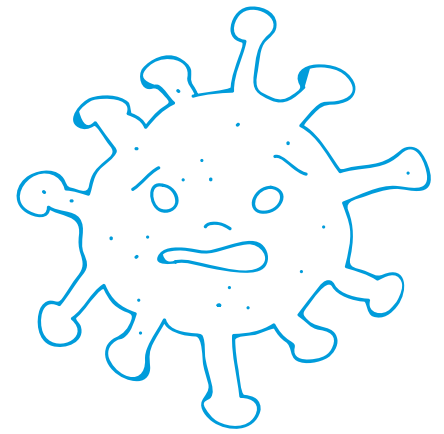
Los zumos de naranja son muy ricos en vitamina C y, por tanto, antioxidantes, pero no evitan que cojamos la gripe.

"Cuando estés en medio de mucha gente usa una mascarilla para no contagiarte"

Cuando vemos una persona con mucha tos o con síntomas gripales es suficiente cubrirnos la boca y la nariz para evitar el contagio y lavarnos las manos. La utilización de una mascarilla sólo sería aconsejable ante una epidemia.

DESMONTANDO MITOS

Prevención y contagio



"Ten cuidado porque un resfriado mal curado acabará convirtiéndose en una gripe"

Un resfriado no se convierte en una gripe, son enfermedades diferentes porque son causadas por distintos virus.

"La gripe se trasmite al bebé a través de la lactancia materna"

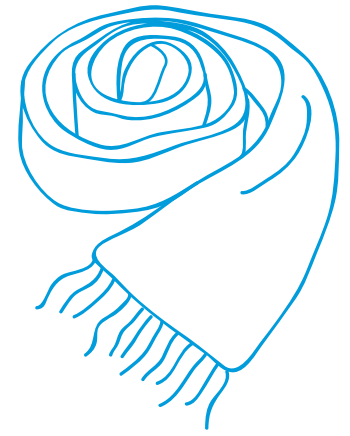
A través de la leche materna el bebé no cogerá la gripe. Esta enfermedad se contagia por la boca, la nariz y las manos. La madre debe lavarse las manos y ponerse una mascarilla que tape la boca y la nariz cuando dé el pecho a sus hijos.

"Si coges la gripe una vez al año ya no la volverás a coger"

El virus de la gripe cada año es distinto. Por lo tanto, la gripe puedes cogerla año tras año. Pero en un mismo año tu organismo debería inmunizarse ante el virus y es poco probable recaer en un mismo año dos veces, porque ya has generado anticuerpos.

DESMONTANDO MITOS

Prevención y contagio



“La calefacción por aire reparte la gripe por todas partes”

El aire no reparte la gripe. La gripe se transmite de persona a persona vía aérea, mediante gotitas que son originadas al hablar, toser o estornudar. Por esto es importante protegernos la nariz y la boca si estamos cerca de alguien con gripe.

“Tápate bien los pies si no quieres caer enfermo. El frío entra por los pies”

Los pies son partes distales y, al igual que las manos, se enfrían antes que el resto del cuerpo. Pero en invierno es importante llevar todas las partes del cuerpo bien abrigadas para mantener la temperatura corporal.

Esta guía ha sido elaborada por un equipo de profesionales del ámbito de la salud y ha contado con el asesoramiento de especialistas en gestión de contenidos en Internet.

Gelocatil gripe

¿Tienes síntomas
de gripe o resfriado?

Estás a “esto”
de encontrarte
mejor



Alivio de la congestión, secreción nasal, fiebre y dolor.

ferrero



Para mayores de 14 años.

No consuma bebidas alcohólicas. Si nota somnolencia no conduzca o realice actividades peligrosas mientras toma este medicamento.

Lea las instrucciones de estos medicamentos y consulte al farmacéutico.

Gracias,
Gelocatil