¿Cómo reconocer información de salud confiable?

Cuidatrama · Guía para pacientes

Antes de seguir o compartir una recomendación, revisá quién la publica, cuándo se actualizó y en qué fuente original se apoya. Estos criterios pueden ayudarte a leer con más contexto.

Cinco preguntas antes de confiar en un contenido

Identificá quién publica y quién revisa

Buscá el nombre de la persona o institución responsable y, si corresponde, quién revisó el contenido. Si esos datos no aparecen, tomá la información con cautela.

Comprobá la fecha y la vigencia

Revisá cuándo se publicó o actualizó. Una recomendación puede quedar desactualizada, así que fijate si el organismo o equipo responsable indica que sigue vigente.

Abrí la fuente original

Seguí las referencias y leé el material original completo. Una captura, un resumen o una publicación que no enlaza sus fuentes no permite comprobar el contexto.

Separá la evidencia de las opiniones y las promesas

Fijate si el texto explica en qué información se apoya. Desconfiá de las promesas absolutas, las curas garantizadas o los mensajes que presentan una opinión como certeza.

No cambies un tratamiento por una publicación

No empieces, suspendas ni modifiques una medicación o tratamiento por algo que leíste en internet. Consultá con un profesional de salud que conozca tu situación.

Portales oficiales para buscar información

Estos enlaces llevan a portales institucionales, no a publicaciones específicas sobre cómo verificar información. Dentro de cada sitio, buscá el material relacionado con tu duda y comprobá quién lo elaboró y cuándo se actualizó.

Ministerio de Salud de la Nación

Portal institucional del Ministerio de Salud

Punto de partida para consultar información y publicaciones del organismo. El enlace abre el portal institucional, no una guía específica sobre verificación.

Abrir portal del Ministerio de Salud

https://www.argentina.gob.ar/salud

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT)

Portal institucional de ANMAT

Punto de partida para consultar información y publicaciones del organismo. El enlace abre el portal institucional, no un artículo específico sobre verificación.

Abrir portal de ANMAT

https://www.argentina.gob.ar/anmat

Para cuidar tu salud

Este recurso es educativo: no realiza diagnósticos ni reemplaza una consulta profesional. Si tenés una duda clínica o necesitás decidir sobre tu situación particular, consultá con un profesional de salud.