

# Tutorial de evaluación de información de salud en internet

## de la Biblioteca Nacional de Medicina

Revisado agosto de 2023

### Chapters:

1. [Introducción](#)
2. [Proveedor y propósito](#)
3. [Calidad de la información](#)
4. [Privacidad](#)
5. [Conclusión](#)

## Introducción

Bienvenidos al tutorial de evaluación de información de salud en internet de la Biblioteca Nacional de Medicina

Usar internet para encontrar información de salud es más fácil que nunca. A veces, puede encontrar información incluso cuando no la está buscando. Por ejemplo, alguien que usted conoce o sigue en redes sociales puede compartir un enlace a contenido de salud en línea. O puede compartir una foto o meme con contenido relacionado a la salud. Pero ¿cómo puede asegurarse que esa información es confiable? La información de salud que es falsa, no precisa o engañosa se conoce como desinformación.

Con frecuencia no nos damos cuenta de que estamos compartiendo información errónea. La desinformación puede ser muchas cosas. A veces, son hechos o investigaciones desactualizadas. También puede ser un meme que empezó como una broma, pero que ahora las personas se lo toman en serio. En ocasiones, es contenido para llamar su atención. No obstante, si usted lo publica en redes sociales sin estar seguro de que el contenido es confiable, puede estar propagando desinformación. Compartir información falsa puede ser algo peligroso e incluso dañino.

Usted puede sentirse abrumado al saber que hay mucha desinformación, pero ¡no se preocupe! Al finalizar este tutorial, tendrá las herramientas para ayudar a identificar información de salud confiable en línea.

Como un ejemplo, imagine que su profesional de la salud le acaba de decir que tiene colesterol alto. Usted puede querer saber más sobre esto antes de su próxima cita médica. Entonces, realiza una búsqueda en línea y encuentra estas dos sitios web.

**Academia de Médicos para una Salud Mejor**

Enfermedades y afecciones | Dieta y nutrición | Ejercicio | Medicinas y tratamientos

La genética puede explicar por qué algunas personas pueden bajar su colesterol al cambiar sus hábitos de dieta y ejercicio, mientras otras que hacen lo mismo no ven bajas significativas.

Un estudio comparando los niveles de colesterol de gemelos con diferencias considerables en tipos de cuerpo y hábitos de ejercicio encontró que los gemelos mostraron la misma respuesta a dietas altas y bajas en grasas. Esto sugiere que la genética puede determinar cómo el colesterol de una persona responde a cambios en la dieta o en el estilo de vida. El estudio se publicó en la edición de julio de 2023 de la Revista Estadounidense de Nutrición Clínica.

¿Qué significan los números?

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

Nivel total de colesterol	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Desearía
200-239 mg/dL	Límite alto
240 mg/dL y más	Alto

Fuente: NHLBI

Inscríbese en nuestro boletín

**PUBLICIDAD**

El ejercicio regular es importante para personas de todas las edades. Este programa de ejercicios muestra cómo empezar y mantener un programa de entrenamiento de estiramientos, equilibrio y fuerza.

Academia de Médicos para una Salud Mejor  
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

Última revisión de la información: 6/29/2023

Estos dos ejemplos de sitios web se crearon para este tutorial. Ambos muestran diferentes formas en que se puede organizar el contenido.

Ambas páginas se ven profesionales, pero cualquier persona puede armar una página que se vea bien. Este tutorial analizará más de cerca a estos sitios web para mostrarle cómo descubrir pistas importantes acerca de la calidad de la información que puede encontrar en línea.

Este tutorial explora tres categorías de preguntas que debe hacerse:

### 1) Proveedor y propósito

En este caso, “proveedor” se refiere a las personas u organización que brinda la información. Usted no puede confiar en la información de salud sin saber de dónde viene. Por ello, necesita preguntarse:

- ¿Quién administra esta página de internet?
- ¿Por qué han creado este sitio de internet? ¿Cuál es su propósito?
- ¿Qué desean obtener de usted?
- ¿Quién está pagando por la página web? ¿Favorece la información de la página a un patrocinador?

### 2) Calidad de la información

Usted no quiere tomar decisiones de salud basándose en información poco confiable. Estas preguntas ayudarán a determinar si puede confiar en que está obteniendo información correcta:

- ¿Han revisado expertos la información?
- ¿De dónde viene la información?
- ¿Hace la página declaraciones que suenan demasiado buenas para ser verdad?
- ¿Está actualizada la información?

### 3) Privacidad

Una página de internet confiable será clara acerca de sus políticas de privacidad. Revise para ver:

- ¿La página le pide información personal?
- Si es así, ¿cómo se usará?

Usted puede encontrar la mayoría de las respuestas en la página principal de un sitio web o en la sección "Acerca de nosotros".

Veamos a las dos páginas de internet de muestra para encontrar pistas que ayuden a averiguar si son confiables.

### Evaluación de información de salud en Internet: Proveedor y propósito—Parte 1 de 6

El primer paso para evaluar la información de salud en internet es averiguar quién administra la página web (el proveedor) y para qué (el propósito).

Empecemos con la página de la Academia de Médicos para una Salud Mejor.

La Academia de Médicos para una Salud Mejor suena como un sitio confiable. Pero usted no puede fiarse sólo del nombre.

Para averiguar quién creó la página y para qué, busque el enlace a la sección de "Acerca de este sitio" o "Acerca de nosotros". En algunos sitios web, el enlace de "Acerca de este sitio" o "Acerca de nosotros" puede estar ubicado en la parte inferior de la página principal, en el pie de la página o en la parte superior del encabezado. Esta es la primera parada para buscar pistas acerca de la confiabilidad de una página de internet.

Debe decir quién administra el sitio web y para qué. A menudo, una declaración de misión o valores incluye esta información.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones
Dieta y nutrición
Ejercicio
Medicinas y tratamientos

La genética puede explicar por qué algunas personas pueden bajar su colesterol al cambiar sus hábitos de dieta y ejercicio, mientras otras que hacen lo mismo no ven bajas significativas.

Un estudio comparando los niveles de colesterol de gemelos con diferencias considerables en tipos de cuerpo y hábitos de ejercicio encontró que los gemelos mostraron la misma respuesta a dietas altas y bajas en grasas. Esto sugiere que la genética puede determinar cómo el colesterol de una persona responde a cambios en la dieta o en el estilo de vida. El estudio se publicó en la edición de julio de 2023 de la *Revista Estadounidense de Nutrición Clínica*.

¿Qué significan los números?

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

Nivel total de colesterol	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200-239 mg/dL	Límite alto
240 mg/dL y más	Alto



### Inscríbese

en nuestro boletín

**PUBLICIDAD**

El ejercicio regular es importante para personas de todas las edades. Este programa de ejercicios muestra cómo empezar y mantener un programa de entrenamiento de estiramientos, equilibrio y fuerza.



[Acerca de nosotros](#)

[Privacidad](#)

[Mapa del sitio](#)

[Escribanos](#)

Academia de Médicos para una Salud Mejor  
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

Última revisión de la información: 6/29/2023

El enlace a la información acerca del sitio frecuentemente se encuentra cerca de la parte superior de la página o hacia la parte inferior de la página, como se muestra en este ejemplo.

En la sección de "Acerca de nosotros", nos enteramos de que la misión o propósito de la organización es "educar al público acerca de la prevención de enfermedades y una vida saludable".

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones    Dieta y nutrición    Ejercicio    Medicinas y tratamientos

### Acerca de nosotros

"Nuestra misión es educar al público acerca de la prevención de enfermedades y una vida saludable. Realizamos investigaciones y brindamos información que empodere a las personas a proteger su salud".

Reumatólogo Western Hospital	Hematólogo/Oncólogo Will University Affiliates	Gastroenterólogo The Gastroenterology Group	Psiquiatra Capital Medical Group
Dennis Davis, M.D. Pediatría Pediatric Medical Center	Alice Jones, M.S., LCSW Trabajador social Wellness and Health Center	Bob Nelson, M.D. Cardiólogo National Heart Center	Stewart Williams, M.S., P.T. Fisioterapeuta Doctors Hospital
Jane Doe, M.D. Cardiólogo United Heart Clinics	Susan Martin, M.D. Ginecólogo/Obstetra Women's Hospital	John Smith, R.N. Enfermero County Hospital	Bob Wilson, R.D. Dietista Health Group of Gotham

### Política editorial

Entregar información confiable de vanguardia es nuestra máxima prioridad. Nuestra junta directiva revisa el material que difundimos en este sitio. Estamos comprometidos a brindar información precisa, imparcial y basada en las investigaciones. Revisamos regularmente el material en nuestro sitio para asegurarnos de que esté actualizado. No aceptaremos publicidad que entre en conflicto con nuestra misión. Cualquier publicidad en nuestro sitio estará etiquetada para que esté separada del contenido médico.

La información en este sitio web no reemplaza el consejo médico. Por favor, consulte con su profesional de la salud antes de hacer cualquier cambio a su régimen de salud.

[Acerca de nosotros](#)    [Privacidad](#)    [Mapa del sitio](#)    [Escribanos](#)    Academia de Médicos para una Salud Mejor  
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH  
Última revisión de la información: 6/29/2023

Este ejemplo muestra una declaración de misión en la página de "Acerca de nosotros".

Ahora que conocemos el propósito de la página web de la Academia de Médicos para una Salud Mejor. Veamos si su sección de "Acerca de nosotros" nos dice quién brinda la información.

### Evaluación de información de salud en Internet: Proveedor y propósito—Parte 2 de 6

En la sección de "Acerca de nosotros", encontramos que este sitio es administrado por una junta directiva compuesta de profesionales de la salud. La página también indica sus áreas de especialización.

Dos de los miembros de su junta directiva son cardiólogos (médicos especialistas en la salud del corazón).

Esto es importante si usted desea encontrar información confiable acerca del colesterol, el cual afecta la salud del corazón.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones
Dieta y nutrición
Ejercicio
Medicinas y tratamientos

### Acerca de nosotros

Nuestra misión es educar al público acerca de la prevención de enfermedades y una vida saludable. Realizamos investigaciones y brindamos información que empodera a las personas a proteger su salud.



#### Junta directiva

Steve Brown, M.D. Reumatólogo Western Hospital	Dan Harris, M.D. Hematólogo/Oncólogo Will University Affiliates	Kathleen Miller, Ph.D, M.D. Gastroenterólogo The Gastroenterology Group	Stacy Thomas, M.D. Psiquiatra Capital Medical Group
Dennis Davis, M.D. Pediatria Pediatric Medical Center	Alice Jones, M.S., LCSW Trabajador social Wellness and Health Center	Bob Nelson, M.D. Cardiólogo National Heart Center	Stewart Williams, M.S., P.T. Fisioterapeuta Doctors Hospital
Jane Doe, M.D. Cardiólogo United Heart Clinics	Susan Martin, M.D. Ginecólogo/Obstetra Women's Hospital	John Smith, R.N. Enfermero County Hospital	Bob Wilson, R.D. Dietista Health Group of Gotham

#### Política editorial

Entregar información confiable de vanguardia es nuestra máxima prioridad. Nuestra junta directiva revisa el material que difundimos en este sitio. Estamos comprometidos a brindar información precisa, imparcial y basada en las investigaciones. Revisamos regularmente el material en nuestro sitio para asegurarnos de que esté actualizado. No aceptaremos publicidad que entre en conflicto con nuestra misión. Cualquier publicidad en nuestro sitio estará etiquetada para que esté separada del contenido médico.

La información en este sitio web no reemplaza el consejo médico. Por favor, consulte con su profesional de la salud antes de hacer cualquier cambio a su régimen de salud.

Acerca de nosotros
Privacidad
Mapa del sitio
Escribanos
Academia de Médicos para una Salud Mejor

Última revisión de la información: 6/29/2023
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

*Este ejemplo muestra cómo saber quién brinda la información puede ayudarle a decidir si puede confiar en el sitio de internet.*

Las páginas de internet confiables también brindan una forma para contactar a los administradores si desea hacer preguntas y comentarios. Por ello, revise si hay una forma de contacto con la organización que administra el sitio.

Esta página brinda una dirección de correo electrónico, una dirección postal y un número de teléfono.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

[Enfermedades y afecciones](#)   
 [Dieta y nutrición](#)   
 [Ejercicio](#)   
 [Medicinas y tratamientos](#)

### Acerca de nosotros

Nuestra misión es educar al público acerca de la prevención de enfermedades y una vida saludable. Realizamos investigaciones y brindamos información que empodere a las personas a proteger su salud.



### Junta directiva

Steve Brown, M.D. Reumatólogo Western Hospital	Dan Harris, M.D. Hematólogo/Oncólogo Will University Affiliates	Kathleen Miller, Ph.D, M.D. Gastroenterólogo The Gastroenterology Group	Stacy Thomas, M.D. Psiquiatra Capital Medical Group
Dennis Davis, M.D. Pediatría Pediatric Medical Center	Alice Jones, M.S., LCSW Trabajador social Wellness and Health Center	Bob Nelson, M.D. Cardiólogo National Heart Center	Stewart Williams, M.S., P.T. Fisioterapeuta Doctors Hospital
Jane Doe, M.D. Cardiólogo United Heart Clinics	Susan Martin, M.D. Ginecólogo/Obstetra Women's Hospital	John Smith, R.N. Enfermero County Hospital	Bob Wilson, R.D. Dietista Health Group of Gotham

### Política editorial

Entregar información confiable de vanguardia es nuestra máxima prioridad. Nuestra junta directiva revisa el material que difundimos en este sitio. Estamos comprometidos a brindar información precisa, imparcial y basada en las investigaciones. Revisamos regularmente el material en nuestro sitio para asegurarnos de que esté actualizado. No aceptaremos publicidad que entre en conflicto con nuestra misión. Cualquier publicidad en nuestro sitio estará etiquetada para que esté separada del contenido médico.

La información en este sitio web no reemplaza el consejo de un profesional de la salud. No se debe hacer cualquier cambio a su régimen de salud sin consultar con su proveedor de atención médica.

[Acerca de nosotros](#)    [Privacidad](#)

Última revisión de la información: 6/29/2010

**Escribanos**

Academia de Médicos para una Salud Mejor  
 2309 Anystreet, Anytown, USA | 555-USA-PABH

En este ejemplo, la información de contacto se encuentra en la parte inferior de la página. Otros sitios pueden tener una sección de "Contáctenos" con su información de contacto o una forma para enviar preguntas o comentarios.

Ahora revisemos la otra página de internet y busquemos las mismas pistas.

*Evaluación de información de salud en Internet: Proveedor y propósito—Parte 3 de 6*

El Instituto para un Corazón Sano administra este sitio. Brindan un enlace a "Acerca de este sitio".

The screenshot shows the homepage of the 'Instituto para un Corazón Sano' website. At the top left is a logo featuring a red heart with a pulse line. The main title is 'Instituto para un Corazón Sano' with the tagline 'Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015'. To the right, there is a 'Vida Saludable | Comprar' link with a shopping cart icon. Below the header is a navigation menu with categories: 'Presión arterial', 'Colesterol', 'Enfermedad del corazón', and 'Corazón del niño'. The main content area is titled 'Últimas noticias de salud' and features four news items, each with a small image and a 'Más información >>' link. To the right of the news is a large image of a person in a red shirt forming a heart shape with their hands. Below this image is a registration form titled '¡Únase al Instituto ahora!' with fields for 'Nombre', 'Email', 'Código postal', and 'Edad', and an 'Enviar' button. At the bottom, a dark footer contains the links 'Acerca de este sitio', 'Privacidad', and 'Contáctenos'. The 'Acerca de este sitio' link is highlighted with a red box.

*Este ejemplo muestra otra manera en la que un sitio puede nombrar y colocar su sección de "Acerca de este sitio".*

Esta página dice que el Instituto consiste en "individuos y empresas preocupadas por la salud cardiaca".

¿Quiénes son estos individuos? ¿Quiénes son estas empresas? No lo dice. Una página de salud confiable identifica claramente quién está brindando la información. ¡A veces la falta de información puede entregar pistas importantes!



## Instituto para un Corazón Sano

"Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015"

Vida Saludable | [Comprar](#) 

Presión arterial
Colesterol
Enfermedad del corazón
Corazón del niño

### Acerca de este sitio

El Instituto para un Corazón Sano es un selecto grupo de individuos y empresas preocupados por la salud cardiaca. Es brindado y ofrecer servicios relacionados.

"El Instituto para un Corazón Sano es manejado por un selecto grupo de individuos y empresas preocupados por la salud cardiaca".





Su salud cardiaca es nuestra principal prioridad. Hemos ayudado a familias a vivir una vida más saludable desde 2015, gracias al apoyo de HeartDrugz, una compañía que fabrica medicamentos y vitaminas de gran calidad. Usted puede ayudar con el importante trabajo del Instituto para un Corazón Sano al unirse como **miembro** ahora.

Acerca de este sitio
Privacidad
Contáctenos

*En este ejemplo, las personas que manejan este sitio no se identifican claramente.*

Ahora, revisemos el propósito del Instituto.

*Evaluación de información de salud en Internet: Proveedor y propósito—Parte 4 de 6*

La misión del Instituto es “brindar información de salud cardiaca y ofrecer servicios relacionados” al público.

¿Puede decir si estos servicios son gratis? El propósito real puede ser venderle algo.

Si sigue leyendo, usted encontrará que una compañía que vende vitaminas y medicamentos ayuda a pagar por el sitio web.

La página puede favorecer esa empresa y sus productos en particular.

The screenshot shows the website header for 'Instituto para un Corazón Sano' with a heart icon and a tagline: 'Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015'. Navigation links include 'Presión arterial', 'Colesterol', 'Enfermedad del corazón', and 'Corazón del niño'. A 'Comprar' button is also visible.

The main content area is titled 'Acerca de este sitio'. It contains the following text:

El Instituto para un Corazón Sano es manejado por un [redacted] pre [redacted] es [redacted] y o [redacted].

"Nuestra misión es brindar al público información de salud cardiaca y ofrecer servicios relacionados".

Su salud cardiaca es nuestra principal prioridad. Hemos ayudado a familias a vivir una vida más [redacted].

"...el apoyo de HeartDrugz, una compañía que fabrica medicamentos y vitaminas de gran calidad"

Sano al unirse como miembro ahora.

At the bottom, there are links for 'Acerca de este sitio', 'Privacidad', and 'Contáctenos'.

*Este ejemplo muestra por qué es importante leer la información acerca del sitio de internet.*

¿Qué hay acerca de la información de contacto? Hay un enlace a la sección de "Contáctenos" pero no se entrega ninguna otra información de contacto.

The screenshot shows the website for the 'Instituto para un Corazón Sano'. At the top, there is a logo of a heart with an ECG line and the tagline 'Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015'. A navigation menu includes 'Presión arterial', 'Colesterol', 'Enfermedad del corazón', and 'Corazón del niño'. Below the menu, there is a section for 'Últimas noticias de salud' with four articles, each with a 'Más información >>' link. To the right, there is a large image of a person in a red shirt forming a heart shape with their hands. Below this image is a registration form titled '¡Únase al Instituto ahora!' with fields for 'Nombre', 'Email', 'Código postal', and 'Edad', and an 'Enviar' button. At the bottom, there is a dark navigation bar with links for 'Acercas de este sitio', 'Privacidad', and a prominent 'Contáctenos' button highlighted with a red border.

Este ejemplo muestra que la información de contacto puede ser más difícil de encontrar y/o puede contener menos información en algunos sitios.

*Evaluación de información de salud en Internet: Proveedor y propósito—Parte 5 de 6*

¿Notó que la página del Instituto para un Corazón Sano tiene un enlace a una tienda en línea?

Ésta es una pista de que el propósito principal del sitio puede ser venderle algo y no sólo ofrecer información. Sin embargo, la página puede que no lo explique directamente. ¡Usted tiene que investigar!

The screenshot shows the homepage of the 'Instituto para un Corazón Sano' website. At the top left is a logo of a heart with a pulse line. The main title is 'Instituto para un Corazón Sano' with the tagline 'Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015'. To the right, there is a 'Vida Saludable' logo and a 'Comprar' button with a shopping cart icon, which is highlighted with a red rectangular box. Below the header is a navigation menu with links for 'Presión arterial', 'Colesterol', 'Enfermedad del corazón', and 'Corazón del niño'. The main content area is titled 'Últimas noticias de salud' and features four news items, each with a small image and a 'Más información >>' link. On the right side, there is a large image of a woman in a red shirt forming a heart shape with her hands. Below this image is a registration form titled '¡Únase al Instituto ahora!' with fields for 'Nombre', 'Email', 'Código postal', and 'Edad', and an 'Enviar' button. At the bottom of the page, there is a dark footer with links for 'Acercas de este sitio', 'Privacidad', and 'Contáctenos'.

*Un sitio con un carrito de compra como elemento principal en la página puede estar interesado principalmente en venderle algo.*

La tienda en línea incluye productos como HeartDrugz, la empresa que financia el sitio. Esta pista sugiere que la página puede mostrar una preferencia por la compañía farmacéutica o sus productos.

Tenga esto en mente al navegar la página.



## Instituto para un Corazón Sano

"Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015"

Vida Saludable | [Comprar](#) 

Presión arterial
Colesterol
Enfermedad del corazón
Corazón del niño

### Carro de compras Pagar



Las vitaminas HeartDrugz pueden ayudar a mantenerlo fuerte y prevenir enfermedades.

Comprar \$35.00



Este libro de cocina con recetas saludables para el corazón también alegrará su estómago

Comprar \$25.00



Lleve un registro de sus citas médicas con este diario de salud. Un gran regalo para las personas que ama.

Comprar \$25.00

Acerca de este sitio
Privacidad
Contáctenos

En esta página usted puede ver que el patrocinador del sitio está vendiendo vitaminas para el corazón en la página de internet. Esto podría crear un conflicto de interés que influye en el tipo de información que el sitio web ofrece.

*Evaluación de información de salud en Internet: Proveedor y propósito—Parte 6 de 6*

Ambos ejemplos de páginas de internet tienen anuncios.

Cuando usted ve anuncios en un sitio, revise si es fácil diferenciar los anuncios de la información de salud.

En la página de la Academia de Médicos, el anuncio está etiquetado claramente como publicidad. Usted puede distinguirlo con facilidad del resto del contenido en la página. Esto es algo bueno. Se están asegurando que usted no confunda los anuncios con su información de salud.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones
Dieta y nutrición
Ejercicio
Medicinas y tratamientos

La genética puede explicar por qué algunas personas pueden bajar su colesterol al cambiar sus hábitos de dieta y ejercicio, mientras otras que hacen lo mismo no ven bajas significativas.

Un estudio comparando los niveles de colesterol de gemelos con diferencias considerables en tipos de cuerpo y hábitos de ejercicio encontró que los gemelos mostraron la misma respuesta a dietas altas y bajas en grasas. Esto sugiere que la genética puede determinar cómo el colesterol de una persona responde a cambios en la dieta o en el estilo de vida. El estudio se publicó en la edición de julio de 2023 de la [Revista Estadounidense de Nutrición Clínica](#).

¿Qué significan los números?

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de por decilitro (dL) de sangre.

Nivel total de colesterol	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200-239 mg/dL	Límite alto
240 mg/dL y más	Alto

Fuente: NHLBI

PUBLICIDAD

El ejercicio regular es importante para las personas de todas las edades.

Este programa de ejercicios muestra cómo empezar y mantener un programa de entrenamientos de estiramientos, equilibrio y fuerza.



Acerca de nosotros
Privacidad
Mapa del sitio
Escribanos
Academia de Médicos para una Salud Mejor

Última revisión de la información: 6/29/2023
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

*Este ejemplo muestra cómo puede verse un anuncio cuando está claramente etiquetado como publicidad.*

En el Instituto para un Corazón Sano, la publicidad no está etiquetada como un anuncio. Es difícil diferenciar entre el anuncio y el contenido. Esto puede hacerse para que usted compre algo.

**Instituto para un Corazón Sano**  
 "Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015" Vida Saludable | Comprar

Presión arterial    Colesterol    Enfermedad del corazón    Corazón del niño

### Últimas noticias de salud

- Tratar la apnea del sueño reduce muertes por enfermedad del corazón [Más información >>](#)
- Vinculan trabajos de bajo nivel con problemas cardiacos [Más información >>](#)
- Relaciones sociales: ¿Pueden alargar la vida? [Más información >>](#)
- Cintura amplia + altos triglicéridos: Mayor riesgo de ataque cerebral en mujeres [Más información >>](#)

**¡Únase al Instituto ahora!**

Nombre:

Email:

Código postal:

Edad:

**Enviar**

**Conozca cómo un nuevo medicamento puede ayudar**

[Acercas de este sitio](#)    [Privacidad](#)    [Contáctenos](#)

En este ejemplo, el anuncio no está identificado. Usted necesitará decidir si el sitio está más interesado en promover un producto o en ofrecer información de salud real.

Ahora, demos un vistazo a cómo evaluar información de salud de calidad.

*Evaluación de la información de salud en internet: Calidad de la información—Parte 1 de 4*

Ahora tiene algunas pistas acerca de quién está publicando cada sitio y por qué. Pero ¿cómo puede saber si la información en estas páginas de internet es de alta calidad?

Primero, averigüe de dónde viene la información o quién la escribe. Busque frases como "junta editorial", "política de selección", "política editorial" o "proceso de revisión". Estas frases generalmente le indican el camino correcto.

Para buscar estas frases, volvamos a la sección de 'Acerca de nosotros' de la Academia de Médicos para una Salud Mejor.

El sitio incluye su política editorial. Aquí se indica que la junta directiva revisa toda la información médica antes de publicarla en la página web.

Previamente, supimos que los miembros de la junta directiva son en su mayoría profesionales de la salud entrenados, incluyendo doctores y enfermeras. Así que conocemos que están calificados para revisar y aprobar contenido médico. La junta se asegura que la información en el sitio cumpla con sus estándares de calidad.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones
Dieta y nutrición
Ejercicio
Medicinas y tratamientos

### Acerca de nosotros

Nuestra misión es educar al público acerca de la prevención de enfermedades y una vida saludable. Realizamos investigaciones y brindamos información que empodera a las personas a proteger su salud.

#### Junta directiva

Steve Brown, M.D. Reumatólogo Western Hospital	Dan Harris, M.D. Hematólogo/Oncólogo Will University Affiliates	Kathleen Miller, Ph.D, M.D. Gastroenterólogo The Gastroenterology Group	Stacy Thomas, M.D. Psiquiatra Capital Medical Group
Dennis Davis, M.D. Pediatría Pediatric Medical Center	Alice Jones, M.S., LCSW Trabajador social Wellness and Health Center	Bob Nelson, M.D. Cardiólogo National Heart Center	Stewart Williams, M.S., P.T. Fisioterapeuta Doctors Hospital

### Política editorial

"Entregar información confiable de vanguardia es nuestra máxima prioridad. Nuestra junta directiva revisa el material que difundimos en este sitio. Estamos comprometidos a brindar información precisa, imparcial y basada en las investigaciones. Revisamos regularmente el material en nuestro sitio para asegurarnos de que esté actualizado. No aceptaremos publicidad que entre en conflicto con nuestra misión. Cualquier publicidad en nuestro sitio estará etiquetada para que esté separada del contenido médico".

Acerca de nosotros
Privacidad
Mapa del sitio
Escribanos
Academia de Médicos para una Salud Mejor

Última revisión de la información: 6/29/2023
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

*Este ejemplo muestra una política clara que explica cómo la Academia de Médicos controla la calidad de su información*

Veamos lo que dice el Instituto para un Corazón Sano acerca del control de la calidad de su información.

Usted ya sabe que “un grupo de personas y empresas” administra este sitio web. Sin embargo, no sabe quiénes son estos individuos o si son expertos médicos. No hay información que le ayude a decidir si estas personas están calificadas para elegir contenido preciso o de calidad.

**Instituto para un Corazón Sano**  
 "Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015" [Vida Saludable](#) | [Comprar](#)

Presión arterial Colesterol Enfermedad del corazón Corazón del niño

## Acerca de este sitio

El Instituto para un Corazón Sano es un selecto grupo de personas y empresas preocupadas por la salud cardíaca. Es brindando información y ofreciendo servicios relacionados.

**"El Instituto para un Corazón Sano es manejado por un selecto grupo de individuos y empresas preocupados por la salud cardíaca".**

Su salud cardíaca es nuestra principal prioridad. Hemos ayudado a familias a vivir una vida más saludable desde 2015, gracias al apoyo de HeartDrugz, una compañía que fabrica medicamentos y vitaminas de gran calidad. Usted puede ayudar con el importante trabajo del Instituto para un Corazón Sano al unirse como **miembro** ahora.

[Acerca de este sitio](#) [Privacidad](#) [Contáctenos](#)

*Este ejemplo muestra qué tan poco claras pueden ser las fuentes de información y la calidad de una página de internet.*

Hasta ahora, ¿qué piensa sobre la calidad de la información del Instituto para un Corazón Sano?

*Evaluación de información de salud en internet: Información de calidad—Parte 2 de 4*

Usted se dio cuenta por pistas anteriores que una compañía farmacéutica patrocina la página de internet del Instituto. Es posible que esta compañía escriba información para promoverse a sí misma y a los productos que vende en el sitio. Si éste es el caso, la información que brinda es tendenciosa y podría ser engañosa.

Aun si expertos revisan la información que se publica en el sitio, usted debe seguir haciendo preguntas.

Observe si el sitio le indica claramente de dónde viene la información. Las buenas páginas de internet deben basarse en investigación médica, no en opiniones. Por ello, revise si le brindan la fuente de cualquier investigación que mencionen.

También debería de indicar claramente quién escribió el contenido.

The screenshot shows the website header for 'Instituto para un Corazón Sano' with the tagline 'Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015'. Navigation links include 'Presión arterial', 'Colesterol', 'Enfermedad del corazón', and 'Corazón del niño'. A shopping cart icon is labeled 'Vida Saludable | Comprar'. The main content area is titled 'Acerca de este sitio' and contains the following text:

El Instituto para un Corazón Sano es manejado por un selecto grupo de individuos y empresas preocupados por la salud cardiaca. Nuestra misión es brindar al público información de salud cardiaca y ofrecer servicios relacionados.

Below this text is an image of a heart-shaped bowl filled with various fruits and vegetables, with a stethoscope resting on it. To the right is a photo of a man and a woman making heart shapes with their hands. The text continues: 'Su salud cardiaca es nuestra principal prioridad. Hemos ayudado a familias a vivir una vida más' followed by a red-bordered box containing the disclosure: **'...el apoyo de HeartDrugz, una compañía que fabrica medicamentos y vitaminas de gran calidad'**. Below the box, it says 'Sano al unirse como miembro ahora.'

At the bottom of the page are links for 'Acerca de este sitio', 'Privacidad', and 'Contáctenos'.

*Este ejemplo señala que el sitio obtiene apoyo de una compañía farmacéutica, lo cual muestra por qué es importante revisar la información de la página de internet.*

Comparemos lo que estos sitios web indican acerca de dónde obtienen su contenido.

*Evaluación de la información de salud en internet: Calidad de la información—Parte 3 de 4*

La página de la Academia de Médicos para una Salud Mejor etiqueta claramente las fuentes de su información.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones
Dieta y nutrición
Ejercicio
Medicinas y tratamientos

La genética puede explicar por qué algunas personas pueden bajar su colesterol al cambiar sus hábitos de dieta y ejercicio, mientras otras que hacen lo mismo no ven bajas significativas.

Un estudio comparando los niveles de colesterol de gemelos con diferencias considerables en tipos de cuerpo y hábitos de ejercicio encontró que los gemelos mostraron la misma respuesta a dietas altas y bajas en grasas. Esto sugiere que la genética puede determinar cómo el

edición de julio de 2023 de la [Revista Estadounidense de Nutrición Clínica](#).

¿Qué significan los números?

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

Nivel total de colesterol	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200-239 mg/dL	Límite alto
	Alto

**Fuente: NHLBI**



### Inscríbase

en nuestro boletín

**PUBLICIDAD**

El ejercicio regular es importante para personas de todas las edades. Este programa de ejercicios muestra cómo empezar y mantener un programa de entrenamiento de estiramientos, equilibrio y fuerza.



Acerca de nosotros    Privacidad    Mapa del sitio    Escribanos

Última revisión de la información: 6/29/2023

Academia de Médicos para una Salud Mejor  
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

*El sitio de la Academia de Médicos para una Salud Mejor muestra cómo las fuentes de la información pueden aparecer en una página web. Este sitio incluso brinda enlaces a las fuentes para que usted pueda revisarlos fácilmente.*

En la otra página de internet, vemos una página que menciona un estudio de investigación. Sin embargo, no hay detalles acerca de quién hizo ese estudio ni cuándo se realizó. No hay un enlace al estudio. Ni siquiera indica si la investigación fue publicada. Usted no tiene forma de revisar si la información es correcta. ¿Puede este estudio incluir desinformación?



**Instituto para un Corazón Sano**  
 "Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015"  
 Vida Saludable | Comprar

Presión arterial **Colesterol** Enfermedad del corazón Corazón del niño

## Colesterol

Su nivel de colesterol en la sangre tiene una fuerte correlación con sus posibilidades de contraer enfermedades del corazón. El colesterol alto en la sangre es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas. Cada año, más un millón de estadounidenses sufren ataques cardíacos y cerca de medio millón muere a causa de enfermedades cardíacas. Es importante conocer sus niveles de colesterol, tanto de colesterol bueno (HDL) como de colesterol malo (LDL).

Un estudio de investigación reciente encontró que la genética también juega un papel importante. La genética podría afectar la forma en que sus niveles de colesterol responden a los cambios en la dieta y estilo de vida. Por eso es tan importante que trabaje en colaboración con su profesional de la salud.

"Un estudio de investigación reciente encontró que la genética también juega un papel importante".

Acerca de este sitio Privacidad Contáctenos

*La página del Instituto para un Corazón Sano sólo hace una referencia vaga a un "estudio de investigación reciente".*

*Evaluación de la información de salud en internet: Calidad de la información—Parte 4 de 4*

Éstas son algunas sugerencias adicionales para evaluar la calidad de la información de salud:

- **Observe el tono general de la información. ¿Apela demasiado a las emociones?** ¿Suenan demasiado bueno para ser verdad? Tenga cuidado de sitios que declaran cosas imposibles o promueven “curas milagrosas”. Esto podría ser desinformación. Ninguno de los ejemplos de páginas de internet presenta la información de esta manera.
- **Revise si la información está actualizada.** Información desactualizada puede ser dañina para su salud y es una forma de desinformación. Puede no reflejar las últimas investigaciones o tratamientos. Busque signos de que el sitio se revisa y actualiza regularmente.

En la página de la Academia de Médicos, la parte inferior del sitio muestra cuándo se revisó la información para asegurarse que sigue siendo precisa.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones
Dieta y nutrición
Ejercicio
Medicinas y tratamientos

La genética puede explicar por qué algunas personas pueden bajar su colesterol al cambiar sus hábitos de dieta y ejercicio, mientras otras que hacen lo mismo no ven bajas significativas.

Un estudio comparando los niveles de colesterol de gemelos con diferencias considerables en tipos de cuerpo y hábitos de ejercicio encontró que los gemelos mostraron la misma respuesta a dietas altas y bajas en grasas. Esto sugiere que la genética puede determinar cómo el colesterol de una persona responde a cambios en la dieta o en el estilo de vida. El estudio se publicó en la edición de julio de 2023 de la [Revista Estadounidense de Nutrición Clínica](#).

**¿Qué significan los números?**

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

Nivel total de colesterol	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200-239 mg/dL	Límite alto
240 mg/dL y más	Alto

Fuente: NHLBI



### Inscríbese en nuestro boletín

PUBLICIDAD

El ejercicio regular es importante para personas de todas las edades. Este programa de ejercicios muestra cómo empezar y mantener un programa de entrenamiento de estiramientos, equilibrio y fuerza.



Última revisión de la información 6/29/2023

Escribanos Academia de Médicos para una Salud Mejor  
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

*El sitio web de la Academia de Médicos para una Salud Mejor muestra la fecha de la última revisión.*

No hay fechas en las páginas del Instituto. Usted no sabe si la información está actualizada y no hay forma de saber cuándo fue la última vez que se actualizó el contenido.



## Instituto para un Corazón Sano

"Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015"

Vida Saludable | [Comprar](#) 

---

Presión arterial
Colesterol
Enfermedad del corazón
Corazón del niño

### Últimas noticias de salud



Tratar la apnea del sueño reduce muertes por enfermedad del corazón

[Más información >>](#)



Vinculan trabajos de bajo nivel con problemas cardíacos

[Más información >>](#)



Relaciones sociales: ¿Pueden alargar la vida?

[Más información >>](#)



Cintura amplia + altos triglicéridos: Mayor riesgo de ataque cerebral en mujeres

[Más información >>](#)



**iÚnase al Instituto ahora!**

Nombre:

Email:

Código postal:

Edad:  ▼

[Enviar](#)

Acerca de este sitio
Privacidad
Contáctenos

*El sitio web de la Academia de Médicos para una Salud Mejor muestra la fecha de la última revisión.*

A continuación, veamos lo que usted necesita saber acerca de privacidad en los sitios de información de salud.

### Evaluación de información de salud en internet: Privacidad—Parte 1 de 3

Otra cosa importante que recordar es mantener su privacidad. A veces las páginas de internet le piden que “se registre” o que “se haga miembro”. Antes de que lo haga, busque la política de privacidad para saber cómo utilizará el sitio su información personal.

La página de la Academia de Médicos tiene un enlace a su política de privacidad en cada página.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones
Dieta y nutrición
Ejercicio
Medicinas y tratamientos

La genética puede explicar por qué algunas personas pueden bajar su colesterol al cambiar sus hábitos de dieta y ejercicio, mientras otras que hacen lo mismo no ven bajas significativas.

Un estudio comparando los niveles de colesterol de gemelos con diferencias considerables en tipos de cuerpo y hábitos de ejercicio encontró que los gemelos mostraron la misma respuesta a dietas altas y bajas en grasas. Esto sugiere que la genética puede determinar cómo el colesterol de una persona responde a cambios en la dieta o en el estilo de vida. El estudio se publicó en la edición de julio de 2023 de la [Revista Estadounidense de Nutrición Clínica](#).

**¿Qué significan los números?**

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

Nivel total de colesterol	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200-239 mg/dL	Límite alto
240 mg/dL y más	Alto

Fuente: NHLB



**Inscríbese** en nuestro boletín

**PUBLICIDAD**

El ejercicio regular es importante para personas de todas las edades. Este programa de ejercicios muestra cómo empezar y mantener un programa de entrenamiento de estiramientos, equilibrio y fuerza.



Acerca de nos
Política de privacidad
Mapa del sitio
Escríbanos

Última revisión de la información: 6/29/2023
Academia de Médicos para una Salud Mejor  
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

La página web de la Academia de Médicos para una Salud Mejor brinda claramente un enlace a su política de privacidad en el pie de página de su sitio

En esta página de internet, los usuarios pueden registrarse para recibir un boletín por correo electrónico. Esto requiere que entregue su nombre y dirección de correo electrónico.

La política de privacidad explica cómo se usará su información personal. No se venderá o se compartirá con otras organizaciones.

No se registre para un boletín informativo a menos que esté de acuerdo en cómo se utilizará su información.

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

[Enfermedades y afecciones](#)   
 [Dieta y nutrición](#)   
 [Ejercicio](#)   
 [Medicinas y tratamientos](#)

### Política de privacidad

Proteger su privacidad es importante para nosotros. No recopilamos información personal sobre usted cuando visita nuestro sitio web, a no ser que usted mismo nos brinde esa información. Registramos el número de visitas a las diversas secciones de nuestro sitio web y usamos esta información para evaluar el desempeño del sitio o áreas con p...

"Si elige entregarnos información personal al enviarnos un email o suscribirse a nuestro boletín informativo..."

**Información proporcionada por el usuario**

Si elige entregarnos información personal al enviarnos un email o suscribirse a nuestro boletín informativo, usted nos proporciona información para responder a su mensaje y brindarle el material que se mantiene en una base de datos que se depura regularmente. Nosotros no entregamos, compartimos, vendemos ni transferimos su información personal a terceros a menos que se nos requiera por ley.

"Nosotros no entregamos, compartimos, vendemos ni transferimos ninguna información personal a terceros a menos que se nos requiera por ley".

**Cookies**

Una "cookie" es un archivo de texto que se guarda en el disco duro de su computadora. Una "cookie" "recordar" información sobre su visita al sitio web de PAHB, puede encontrar una página que temporalmente emplee cookies para hacer más fácil al sitio usar sus características dinámicas. Las cookies y la información sobre su sesión son destruidas poco después de cerrar su navegador. Si elige no recibir cookies, aún podrá usar nuestro sitio, pero no se podrán usar características que dependen de las cookies.

[Acerca de nosotros](#)   
 [Privacidad](#)   
 [Mapa del sitio](#)   
 [Escribanos](#)   
 Academia de Médicos para una Salud Mejor  
 2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH  
 Última revisión de la información: 6/29/2023

*En este ejemplo, la política de privacidad indica que brindar su información personal es su elección. También dice lo que no harán con su información.*

*Evaluación de información de salud en internet: Privacidad—Parte 2 de 3*

El ejemplo del sitio web del Instituto para un Corazón Sano también tiene una política de privacidad disponible.

The screenshot shows the website for 'Instituto para un Corazón Sano'. At the top left is a logo of a heart with a pulse line. The main header includes the text 'Instituto para un Corazón Sano' and the tagline 'Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015'. There is a 'Vida Saludable | Comprar' link with a shopping cart icon. Below the header is a navigation menu with links for 'Presión arterial', 'Colesterol', 'Enfermedad del corazón', and 'Corazón del niño'. The main content area is titled 'Últimas noticias de salud' and features four news items, each with a small image and a 'Más información >>' link. To the right of the news is a large image of a person in a red shirt forming a heart shape with their hands. Below this image is a registration form titled '¡Únase al Instituto ahora!' with fields for 'Nombre', 'Email', 'Código postal', and 'Edad', and an 'Enviar' button. At the bottom of the page, there is a dark footer with the text 'Acerca de es', a large red-bordered box containing the word 'Privacidad', and the text 'Contáctenos'.

*En este ejemplo, el enlace a la política de privacidad es claramente visible.*

La política de privacidad dice que el Instituto recolecta información acerca de cualquier persona que visite su página de internet.



**Instituto para un Corazón Sano**  
 "Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015" [Vida Saludable](#) | [Comprar](#)

Presión arterial    Colesterol    Enfermedad del corazón    Corazón del niño

## Privacidad

El Instituto para un Corazón Sano tiene el compromiso de proteger su privacidad en línea. Esta declaración explica qué información sobre usted es recolectada en nuestro sitio y cómo la usaremos. Al usar este sitio, usted declara su conformidad con los términos de nuestra política de privacidad.

Al usar el sitio, recolectaremos cierta información sobre usted. Esta información incluye qué navegador usa, su dirección IP y el URL del sitio web que visitó antes de llegar a nuestro sitio. También podríamos usar "cookies" que son eliminadas una vez cierre su navegador. Podríamos usar esa información para mejorar nuestro sitio y optimizar las operaciones regulares del Instituto.

Si nos entrega información personal identificable, podríamos combinarla con información adicional que recolectamos pasivamente. Esta información puede ser compartida con los patrocinadores de este sitio o con terceros cuidadosamente seleccionados según sea necesario para las operaciones del Instituto. Con el fin de mantener su información personal segura, mantenemos nuestros servidores en un ambiente seguro. Tomamos medidas para proteger su información de acceso o alteración no autorizada.

[Acerca de este sitio](#)    [Privacidad](#)    [Contáctenos](#)

*En este ejemplo, vemos que el sitio web recolecta automáticamente cierta información acerca de usted al visitar la página. No obstante, esta información por sí misma no lo identifica.*

*Evaluación de información de salud en internet: Privacidad—Parte 3 de 3*

El sitio web del Instituto promueve una opción de “membresía” que le permite unirse al Instituto.

Además, como vimos antes, una tienda en esta página web le permite comprar productos.

Si usted compra algo o se registra para una membresía, le estará entregando su información personal al Instituto. Entonces, su historial de navegación en el sitio puede vincularse específicamente con usted.

The screenshot shows the website header for "Instituto para un Corazón Sano" with the tagline "Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015". Navigation links include "Presión arterial", "Colesterol", "Enfermedad del corazón", and "Corazón del niño". A shopping cart icon is labeled "Vida Saludable | Comprar".

The main content area features "Últimas noticias de salud" with several article teasers:
 

- "Tratar la apnea del sueño reduce muertes por enfermedad del corazón" with a "Más información >>" link.
- "Vinculan trabajos de bajo nivel con problemas cardíacos" with a "Más información >>" link.
- "Relaciones sociales: ¿Pueden alargar la vida?" with a "Más inform" link.
- "Cintura amplia + altos triglicéridos: Mayor ataque cerebral en mujeres" with a "Más inform" link.

A registration form overlay is titled "¡Únase al Instituto ahora!". It contains the following fields:
 

- Nombre:
- Email:
- Código postal:
- Edad:  (dropdown menu)

 An "Enviar" button is located at the bottom right of the form.

The footer contains links for "Acercas de este sitio", "Privacidad", and "Contáctenos".

*Este ejemplo muestra que se le pide su nombre, código postal y edad. Si usted entrega esta información, definitivamente se le identificará personalmente.*

Antes de entregar cualquier información personal, es importante saber cómo será utilizada.

En la política de privacidad, usted puede enterarse que el Instituto compartirá su información personal con la empresa que patrocina el sitio web. También puede ser compartida con otros.

Sólo comparta su información si se siente cómodo acerca de cómo será utilizada su información

**Instituto para un Corazón Sano**  
 "Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015" Vida Saludable | Comprar

Presión arterial Colesterol Enfermedad del corazón Corazón del niño

## Privacidad

El Instituto para un Corazón Sano tiene el compromiso de proteger su privacidad en línea. Esta declaración explica qué información sobre usted es recolectada en nuestro sitio y cómo la usaremos. Al usar este sitio, usted declara su conformidad con los términos de nuestra política de privacidad.

Al usar el sitio, recolectaremos cierta información sobre usted. Esta información incluye qué navegador usa, su dirección IP y el URL del sitio web que visitó antes de llegar a nuestro sitio. También podemos usar "cookies" que son eliminadas. Podríamos usar esa información para personalizar su experiencia y optimizar las operaciones del sitio.

**Esta información puede ser compartida con los patrocinadores de este sitio o con terceros cuidadosamente seleccionados según sea necesario para las operaciones del Instituto.**

Si nos entrega información, recolectamos pasivamente. Esta información puede ser compartida con los patrocinadores de este sitio o con terceros cuidadosamente seleccionados según sea necesario para las operaciones del Instituto. Con el fin de mantener su información personal segura, mantenemos nuestros servidores en un ambiente seguro. Tomamos medidas para proteger su información de acceso o alteración no autorizada.

Acerca de este sitio Privacidad Contáctenos

*Este ejemplo muestra por qué vale la pena tomarse el tiempo para leer la política de privacidad de una página de internet. Puede ayudar a averiguar el verdadero propósito del sitio web y ayudar a proteger la privacidad de su información personal.*

¿En qué sitio web puede confiar? Revisemos lo que sabemos ahora de cada sitio web.

### Evaluación de información de salud en internet: Conclusión—Parte 1 de 2

Internet brinda un acceso rápido a información de salud. Sin embargo, usted necesita poder diferenciar entre sitios buenos y malos.

Revisemos las pistas sobre calidad al ver nuestras dos páginas de internet ficticias.

El sitio web de la Academia de Médicos para una Salud Mejor:

- Es administrado por profesionales de salud expertos
- Ha declarado claramente el propósito de educar al público en la prevención de afecciones y vivir sanamente
- Etiqueta la publicidad
- Revisa la información de salud antes de publicarla
- Explica las fuentes de información e investigación
- Está actualizada
- No comparte información personal

## Academia de Médicos para una Salud Mejor

Enfermedades y afecciones
Dieta y nutrición
Ejercicio
Medicinas y tratamientos

La genética puede explicar por qué algunas personas pueden bajar su colesterol al cambiar sus hábitos de dieta y ejercicio, mientras otras que hacen lo mismo no ven bajas significativas.

Un estudio comparando los niveles de colesterol de gemelos con diferencias considerables en tipos de cuerpo y hábitos de ejercicio encontró que los gemelos mostraron la misma respuesta a dietas altas y bajas en grasas. Esto sugiere que la genética puede determinar cómo el colesterol de una persona responde a cambios en la dieta o en el estilo de vida. El estudio se publicó en la edición de julio de 2023 de la [Revista Estadounidense de Nutrición Clínica](#).

**¿Qué significan los números?**

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

Nivel total de colesterol	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200-239 mg/dL	Límite alto
240 mg/dL y más	Alto

Fuente: [NHLBI](#)



Inscríbese

en nuestro boletín

**PUBLICIDAD**

El ejercicio regular es importante para personas de todas las edades. Este programa de ejercicios muestra cómo empezar y mantener un programa de entrenamiento de estiramientos, equilibrio y fuerza.



Acerca de nosotros
Privacidad
Mapa del sitio
Escríbanos

Academia de Médicos para una Salud Mejor  
2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

Última revisión de la información: 6/29/2023

La Academia de Médicos para una Mejor Salud es un ejemplo de una página web que indica claramente dónde encontrará la información que necesita para decidir sobre la calidad del sitio.

El sitio del Instituto para un Corazón Sano:

- No dice quién administra el sitio
- Puede tener información que favorezca a su patrocinador
- No tiene un propósito claro, pero parece que busca vender productos que afirman beneficiar al corazón
- No etiqueta la publicidad
- No describe cómo se selecciona la información
- No identifica las fuentes de información
- No dice qué tan actualizada está la información
- Puede incluir desinformación
- Puede compartir su información personal con otros



**Instituto para un Corazón Sano**  
 "Ayudando a las familias a tener vidas más saludables desde 2015"  
 Vida Saludable | Comprar

Presión arterial    Colesterol    Enfermedad del corazón    Corazón del niño

### Últimas noticias de salud

- 
 Tratar la apnea del sueño reduce muertes por enfermedad del corazón  
[Más información >>](#)
- 
 Vinculan trabajos de bajo nivel con problemas cardíacos  
[Más información >>](#)
- 
 Relaciones sociales: ¿Pueden alargar la vida?  
[Más información >>](#)
- 
 Cintura amplia + altos triglicéridos: Mayor riesgo de ataque cerebral en mujeres  
[Más información >>](#)

Conozca cómo un **nuevo medicamento** puede ayudar

**iÚnase al Instituto ahora!**

Nombre:

Email:

Código postal:

Edad:

**Enviar**

Acerca de este sitio    Privacidad    Contáctenos

*El ejemplo del Instituto para un Corazón Sano puede parecer un buen sitio web al principio. Sin embargo, al observar de cerca, usted no encontrará los elementos que necesita para evaluar la calidad de su información. Esta es una gran pista de que la información puede no ser confiable.*

¿En cuál sitio web confiará?

### Evaluación de información de salud en internet: Conclusión—Parte 2 de 2

Después de comparar dos ejemplos de páginas de internet, es más probable que la Academia de Médicos para una Salud Mejor sea una fuente confiable de información.

**Academia de Médicos para una Salud Mejor**

Enfermedades y afecciones | Dieta y nutrición | Ejercicio | Medicinas y tratamientos

La genética puede explicar por qué algunas personas pueden bajar su colesterol al cambiar sus hábitos de dieta y ejercicio, mientras otras que hacen lo mismo no ven bajas significativas.

Un estudio comparando los niveles de colesterol de gemelos con diferencias considerables en tipos de cuerpo y hábitos de ejercicio encontró que los gemelos mostraron la misma respuesta a dietas altas y bajas en grasas. Esto sugiere que la genética puede determinar cómo el colesterol de una persona responde a cambios en la dieta o en el estilo de vida. El estudio se publicó en la edición de julio de 2023 de la Revista Estadounidense de Nutrición Clínica.

¿Qué significan los números?

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

Nivel total de colesterol	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Desirable
200-239 mg/dL	Límite alto
240 mg/dL y más	Alto

Fuente: NHLBI

**Inscríbase** en nuestro boletín

**PUBLICIDAD**

El ejercicio regular es importante para personas de todas las edades. Este programa de ejercicios muestra cómo empezar y mantener un programa de entrenamiento de estiramientos, equilibrio y fuerza.

Acerca de nosotros | Privacidad | Mapa del sitio | Escribanos | Academia de Médicos para una Salud Mejor | 2309 Anystreet, Anytown, EE. UU. 555-USA-PABH

Última revisión de la información: 6/29/2023

*Aunque los sitios web se vean profesionales y confiables, usted no puede saber si puede confiar en la información que brindan hasta que revise el proveedor, propósito, la calidad de la información y la política de privacidad.*

Utilice esta [lista de preguntas](#) al navegar las páginas de internet de salud o cuando vaya a compartir información de salud en redes sociales.

Hacerse estas preguntas le ayudará a encontrar información de salud de calidad en línea y a evitar compartir desinformación. Sin embargo, no existen garantías de que la información será perfecta.

Por ello, es una buena idea revisar sitios web de alta calidad para ver si tienen información similar. Ver muchas páginas web buenas también le dará una perspectiva más amplia del problema de salud.

No obstante, recuerde que la información en línea no reemplaza el consejo médico de su propio profesional de la salud. Lo que usted aprenda en línea puede no ser adecuado para usted.

Hable siempre con su profesional de la salud antes de seguir cualquier sugerencia que encuentre en línea.

Cuando un paciente y un profesional de la salud trabajan en equipo, se toman las mejores decisiones para su salud.

Para saber más acerca de encontrar información de salud de calidad, visite el tema [Evaluación de información de salud](#) de MedlinePlus. Aquí encontrará qué tipo de sitios web son generalmente confiables. También incluye sugerencias para evaluar las historias de salud en las noticias y libros sobre la salud.