



# Herramientas comunitarias para abordar la desinformación sobre la salud

Información que es **falsa, inexacta o engañosa**  
según las mejores evidencias disponibles al momento

# Una nota del Cirujano General de los EE. UU.



Si se está preguntando si este folleto de herramientas es para usted, permítame asegurarle que la respuesta es **sí**.

Es para todos nosotros. Porque la desinformación sobre la salud ha llegado a casi todos los rincones de nuestra sociedad, y representa un peligro cada vez mayor para nosotros y para nuestros seres queridos.

Todos tenemos el poder de crear nuestro entorno informativo, pero debemos utilizar ese poder juntos. Este recurso está aquí para asegurar que usted entienda, identifique y detenga la desinformación, y ayude a otros a hacer lo mismo. Sólo así podremos trabajar para asegurarnos un ambiente informativo factual informativo, uno que nos permita construir un mundo más sano, más amable y más conectado.

A handwritten signature in blue ink that reads "Vivek Murthy".

**Vivek H. Murthy, M.D., M.B.A.**  
Vicealmirante, Servicio de Salud  
Pública de los EE. UU. Cirujano General  
de los Estados Unidos



# ¿Qué contiene este equipo de herramientas?

**INTRODUCCIÓN**

Resumen ..... 4

Bienvenido ..... 5

Para quién es este Equipo de herramientas comunitarias ..... 6

**APRENDA**

**SECCIÓN 1**

¿Qué es la desinformación sobre la salud? ..... 7

... ACTIVIDAD DE 5 MINUTOS: ENCUENTRE TIPOS COMUNES DE DESINFORMACIÓN.

**SECCIÓN 2**

¿Por qué es tan tentador compartir desinformación sobre la salud? ..... 10

... ACTIVIDAD DE 5 MINUTOS: ENTIENDA POR QUÉ LAS PERSONAS CREAN O COMPARTEN INFORMACIÓN DAÑINO.

**APLIQUE**

**PRÁCTICA 1**

¿Qué haría usted? Una parodia cómica ..... 14

**PRÁCTICA 2**

¿Cómo hablar de la desinformación sobre la salud con su familia, amigos y comunidad ..... 16

**PRÁCTICA 3**

Tácticas comunes de desinformación ..... 19

**PRÁCTICA 4**

Si no está seguro, ¡no lo comparta! ..... 20

Otros recursos ..... 21

# Resumen

La información falsa o engañosa sobre enfermedades, afecciones, posibles tratamientos y curas, vacunas, dietas y tratamientos cosméticos puede causar que las personas tomen decisiones que podrían tener consecuencias peligrosas para su salud.

Este tipo de información puede propagarse por las comunidades, dentro de las familias y entre los amigos. A menudo, intentamos ayudar, compartiendo información que parece útil. Pero la verdad es que la información relacionada con la salud y la medicina implica una investigación rigurosa y una ciencia compleja. Los consejos médicos pueden cambiar a menudo, cuando se realizan más investigaciones. Esos cambios significan que los consejos médicos pueden volverse obsoletos entre unas semanas o meses. Cuando confiamos en los amigos o en las búsquedas de Internet para obtener la mejor información, podemos estar exponiéndonos a riesgo o en peligro sin querer.

La desinformación sobre la salud está causando daños a individuales y comunidades, sin embargo hablar con los demás sobre su impacto puede ayudar a detener su propagación. Igualmente, pensar dos veces en la información que leemos y compartimos, también ayuda a detener la propagación de desinformación. Este equipo de herramientas le ayudará a empezar.

## ¿Qué es la desinformación sobre la salud?

- Es información que es falsa, inexacta o engañosa según las mejores evidencias disponibles al momento.

## ¿Por qué somos tan susceptibles de ser influenciados por la desinformación y por qué es tan tentador compartirla?

- Nos gusta sentir que tenemos información nueva antes que otros.
- Queremos proteger a las personas más importantes en nuestras vidas.
- Podemos estar buscando explicaciones o queriendo compartir información que nos ayude a dar sentido a los acontecimientos.
- Queremos sentirnos conectados a los demás.

## Consejos para hablar con su familia, amigos y comunidad sobre la desinformación

- Escuche
- Empatice
- Mencione las fuentes creíbles
- No avergüence a nadie en público
- Use un lenguaje inclusivo

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA DESINFORMACIÓN SOBRE LA SALUD

**Utilice esta lista de verificación cada vez que encuentre contenido relacionado con la salud del que no esté seguro.**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ¿Comprobé con el CDC o con el departamento de salud pública local si existe alguna afirmación sobre la información obtenida?             | <input type="checkbox"/> ¿Ingresé la afirmación en un buscador para ver si ha sido verificada por una fuente creíble?     |
| <input type="checkbox"/> ¿Le pregunté a un profesional de la salud creíble, como su médico o enfermera, si están de acuerdo o tiene alguna información adicional? | <input type="checkbox"/> ¿Consulté la página "Sobre nosotros" en el página de web para ver si puede confiar en la fuente? |
|   | <input type="checkbox"/> Si no está seguro, ¡no comparta la información!  |

# Bienvenido



Cuando se trata de nuestra salud, contar con buena información es esencial. La información falsa o engañosa puede causar graves daños.

Puede ser que acaba de recibir un diagnóstico preocupante y la información que encuentra en Internet le hace creer que un suplemento o una cura alternativa puede ser mejor que el consejo de su médico. Puede ser que esté intentando perder peso y termine comprando píldoras anunciadas en Internet que en realidad perjudican su salud. Puede ser que no esté seguro de que deba vacunarse porque le han dicho, incorrectamente, que la vacuna le costará dinero.

Vivimos en una época de sobrecarga de información. Cada vez es más difícil navegar por la abrumadora cantidad de información que vemos cada día. No sólo hay más información, sino que ha crecido la cantidad de información falsa o engañosa. Es difícil saber en quién o en qué confiar, y nos obliga a aprender unas nuevas destrezas.

Aunque la información contenida en este equipo de herramientas debería ser útil para todos, está diseñado principalmente como un recurso para aquellos que están en posición de ayudar a otros a aprender estas nuevas destrezas.

Tal vez usted dirige una página comunitaria en Facebook, organiza un grupo de lectura, entrena a un equipo de softball, dirige una asociación profesional, o es propietario de una cafetería o salón de belleza donde se reúnen los miembros de su comunidad. Tal vez sea un líder religioso, un ejecutivo de una organización sin fines de lucro, un bibliotecario, un educador o un presentador de radio local.

Seamos quienes seamos, tenemos personas que confían en nosotros, así que todos tenemos un papel importante que desempeñar en la lucha contra la desinformación sobre la salud, y este equipo de herramientas puede ayudarnos a ayudar a nuestra comunidad.

## REFLEXIONE Y DISCUTA

¿Hay personas que acuden a usted en busca de información sobre la salud? ¿Quiénes son? Puede que usted sea un mensajero de confianza, aunque no lo sepa.

# Para quién es este equipo de herramientas

¿Es usted un profesional o administrador de la salud que ha experimentado el impacto de la desinformación sobre la salud de sus pacientes?

¿Es usted un profesor, administrador de escuela o bibliotecario que lucha por encontrar formas de enseñar la información fundamental sobre la salud?

¿Es usted un líder religioso que desea hablar con su congregación sobre el tema de la desinformación sobre la salud?

¿Es usted un miembro de confianza de su comunidad que quiere ayudar a los que le rodean a estar más capacitados en asuntos relacionados con la salud?

Hemos creado este equipo de herramientas para usted.

Hay muchas maneras de utilizar este equipo de herramientas, pero lo más importante es empezar. Veamos algunas lecciones y actividades para involucrar a su comunidad, sus colegas, su familia y sus amigos en la desinformación sobre la salud.



## Profesionales y administradores de la salud

Invite a sus colegas a un seminario web y ofrezca una visión general de este equipo de herramientas. Pídeles que compartan sus mejores prácticas para hablar con los pacientes sobre la desinformación sobre la salud.

## Maestros, administradores escolares y bibliotecarios

Organice sesiones después de la escuela con estudiantes y profesores, facilitando talleres que utilicen los ejercicios proporcionados aquí. Considere imprimir las partes más útiles del equipo de herramientas para que los participantes puedan llevárselas a casa. También puede colgarlas en sus paredes, puertas y tableros comunitarios para que sirvan de referencia.

## Líderes religiosos

Organice una reunión después del servicio y facilite un debate con su congregación sobre el impacto de la desinformación sobre la salud y las medidas que pueden tomar juntos. Trate de compartir algunos de los consejos del kit de herramientas en sus boletines y en sus canales de medios sociales.

## Miembros de confianza de su comunidad

Capacite a otras personas para que utilicen este kit de herramientas en sus vecindarios y comunidades. Sea creativo a la hora de compartir el contenido.

Acceda a las diapositivas de la presentación (en pdf), a las infografías y a otros gráficos para las redes sociales que puede compartir fácilmente con su comunidad en [SurgeonGeneral.gov/HealthMisinformation](https://www.surgeongeneral.gov/HealthMisinformation)



# ¿Qué es la desinformación sobre la salud?

La desinformación es información que es falsa, inexacta o engañosa según las mejores evidencias disponibles al momento. Este contenido erróneo usualmente se publica en el Internet o se comparte a través de mensajes de texto, WhatsApp, o correos electrónicos. Pero, no es algo que solamente ocurra en Internet. La desinformación también puede venir en forma de afirmaciones falsas, engañosas o conspiratorias hechas en discursos, a través de panfletos o folletos por los medios de comunicación o en anuncios.

La mayoría de las veces, la desinformación es compartida por personas que no saben que las afirmaciones, imágenes o videos son falsos o engañosos. La comparten porque quieren ayudar a los demás y si conocer que la desinformación puede estar (perjudicar) a otros.

Es común pensar que la desinformación no nos afecta. Pero todos somos vulnerables y todos podemos ayudar.



## DESINFORMACIÓN

### Desinformación

Información que es falsa, inexacta o engañosa según las mejores evidencias disponibles al momento\*

"A veces la **desinformación** se disfrazó intencionalmente para servir a un propósito malicioso—como engañar a las personas para obtener un beneficio económico o una ventaja política. Pero muchas personas que comparten información errónea no lo hacen maliciosamente. Al contrario, puede originar en una preocupación legítima, tratando de dar sentido a información contradictoria o buscando respuestas a preguntas honestas".

*Enfrentando la desinformación sobre la salud: Asesoramiento del Cirujano General de los EE.UU. sobre la creación de un entorno de información saludable, 2021.*

\*Los conocimientos científicos evolucionan constantemente y por eso ahora somos capaces de tratar enfermedades como el cáncer de formas que antes no parecían ser posibles. La actualización de las normas y recomendaciones basadas en nuevas pruebas es una parte esencial del proceso científico, pero cuando nos encontramos en situaciones nuevas, como la pandemia del COVID-19, puede ser difícil saber qué creer, en qué fuentes confiar y cómo mantenerse al día con los conocimientos y las normas cambiantes. Por eso necesitamos ayudar.

# Encuentre tipos comunes de desinformación sobre la salud.

¿Qué tipos de desinformación sobre la salud existen? Busque en el Internet y vea si puede encontrar algunos de estos tipos comunes de desinformación sobre la salud.



Memes (imágenes o gráficos divertidos y coloridos) que se crearon como una broma, pero que las personas empezaron a compartir pensando que era verdad.

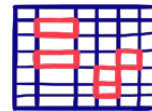
Como puede ver, mucha de la desinformación no es completamente falsa, sino que se trata de información o imágenes que se toman fuera de contexto. Algunos contienen un "elemento de verdad" y son mucho más creíbles.



Páginas en el web que parecen profesionales (muchas veces diseñados para parecer noticieros) pero las historias son todas falsas o engañosas. Tienen titulares sensacionalistas y/o llamativos para que hagamos clic en ellos.



Citas en las que se ha eliminado el principio o el final de la misma oración para cambiar el significado. La persona sí dijo las palabras, pero sin el contexto completo no es una representación justa de lo que dijo.



Estadísticas seleccionadas por conveniencia. Con demasiada frecuencia vemos que la gente elige la cifra que apoya lo que quiere argumentar, pero sin todos los datos, no proveen todo el contexto.



Gráficos o diagramas engañosos que parecen oficiales, pero no cuentan toda la historia.



Imágenes antiguas que recirculan como si fueran muy recientes.



Videos que han sido editados para cambiar su significado.



REFLEXIONE Y DISCUTA

¿Se le ocurre algún ejemplo de desinformación sobre la salud que haya visto recientemente? ¿Dónde lo ha visto o escuchado? ¿Quién la compartió con usted? ¿Encaja en alguna de las categorías que hemos descrito en la página 8?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tía Janice: No sé si es cierto, pero más vale prevenir que lamentar. Te quiero ♥ LEE ESTO: ...



¡¡¡Últimas noticias!!! ¡¡¡Los médicos están ocultando información importante sobre el virus!!! Escuche lo que esta enfermera tiene que decir al respecto...



"¡Mira cómo él ha perdido 30 libras en sólo un mes!"

# ¿Por qué es tan tentador compartir desinformación sobre la salud?

Hay una serie de razones por las que la gente comparte, sin saberlo, desinformación sobre la salud:

1. **Nos gusta sentir que tenemos información nueva que otros no conocen.** Y nos gusta compartir información que otros pueden desconocer. Por eso, cuando parece que puede haber una nueva cura o un posible secreto de belleza, la gente se anima a compartirlo.
2. **Queremos proteger a las personas que nos importan.** A menudo, cuando se le pregunta a la gente por sus hábitos de compartir en línea, dicen cosas como:

Lo admito. A veces comparto cosas que veo sin comprobarlas primero, pero sinceramente, creo que es mejor prevenir que lamentar.



¿Has visto este vídeo? No sé quién lo hizo, ¡pero ahora todo parece tener sentido!

3. **Podemos estar buscando explicaciones o queriendo compartir información que nos ayude a dar sentido a los acontecimientos.**

Por ejemplo, durante la incertidumbre de la pandemia del COVID-19 ha habido mucha desinformación. Cuando estamos inseguros o asustados, a menudo buscamos y compartimos información que pueda aportar explicaciones, sin comprobar de dónde o de quién procede.

#### 4. Queremos sentirnos conectados a los demás.

Cada vez somos más los que vivimos solos y podemos sentirnos desconectados de nuestras comunidades locales. Pero las comunidades en línea están prosperando y, por desgracia, algunas de las más activas se basan en la desinformación. Podemos gravitar hacia otras personas que creen en lo mismo que nosotros y así sentirnos cada vez más conectados a ellas. Aunque al principio un grupo puede tratar sobre dietas, con el tiempo los miembros acaban sintiéndose amigos de otros usuarios, aunque no se conozcan.

Este sentimiento de conexión es increíblemente poderoso y es una de las razones por las que las comunidades conspirativas son capaces de crecer. Las personas que son entrevistadas sobre sus experiencias mencionan con frecuencia la conexión que sienten con otros miembros de esa comunidad.



#### REFLEXIONE Y DISCUTA

¿Se le ocurre algún otro ejemplo de información perjudicial que haya visto? Si no se le ocurre nada, tal vez pueda revisar sus fuentes de información en las redes sociales y ver lo que se está compartiendo con usted hoy. ¿Hay algo de lo que no está seguro?

---

---

---

---

---

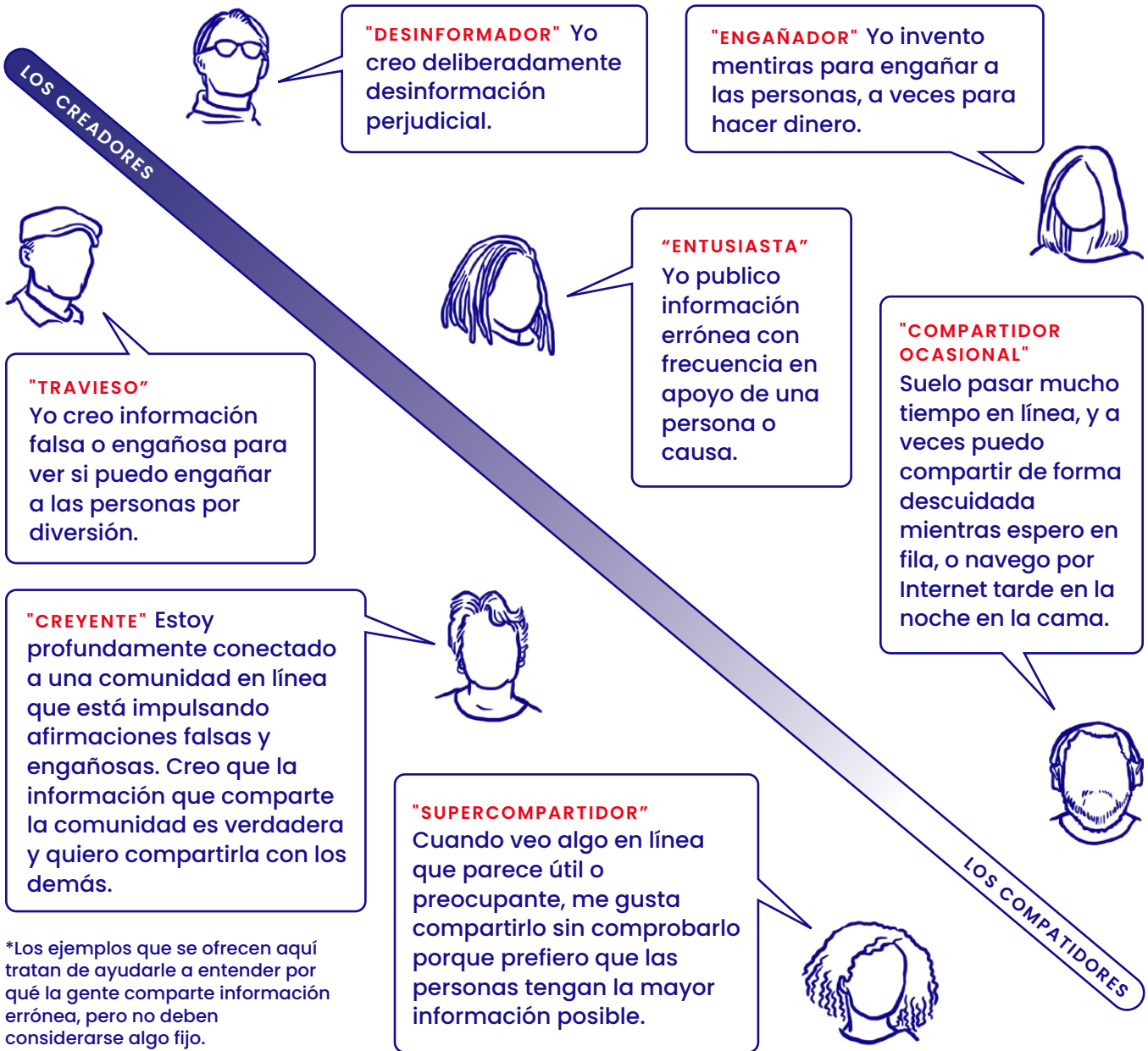
---

---

# Entienda por qué las personas crean o comparten información perjudicial.\*

¿Cuáles de estos ejemplos ha visto en su comunidad?

A veces, no podemos entender por qué alguien comparte o crea información perjudicial. Sus intenciones pueden ser contradictorias, confuso e incluso pueden cambiar con el tiempo; puede que no encajen bien en estas categorías. Por eso, en lugar de sacar conclusiones rápidamente o de llamar la atención, intente escuchar primero y entablar una conversación abierta.



\*Los ejemplos que se ofrecen aquí tratan de ayudarle a entender por qué la gente comparte información errónea, pero no deben considerarse algo fijo.

# Comparta estas prácticas en sus comunidades



## PRÁCTICA 1: FÁCIL

### ¿Qué haría usted? Una tira cómica

Lea esta breve tira cómica con su comunidad. Descubra cómo sus seres queridos pueden estar mal informados y cómo puede ayudarles. Siga con las preguntas de discusión proporcionadas.



## PRÁCTICA 2: INTERMEDIA

### Cómo hablar de la desinformación sobre la salud con su familia, sus amigos y su comunidad

Hablar con otras personas que comparten desinformación no siempre funciona, a menos que se haga de la manera correcta. Pruebe estos consejos y buenas prácticas para hablar con su familia, sus amigos y su comunidad.



## PRÁCTICA 3: DIFÍCIL

### Tácticas comunes de desinformación

¿Cuáles son algunas tácticas de desinformación? Anime a su comunidad a encontrar alguna de estas tácticas comunes de desinformación en línea y discuta por qué son efectivas.



## PRÁCTICA 4

### Si no está seguro, ¡no lo comparta!

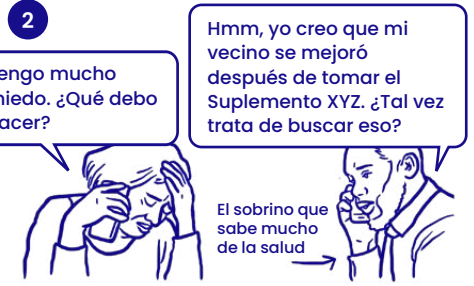
La desinformación suele ser difícil de detectar. Trate de identificar los tipos comunes de desinformación en ejemplos del mundo real. ¿Qué podría tener en cuenta antes de compartirla con los demás?

# ¿Qué haría usted?

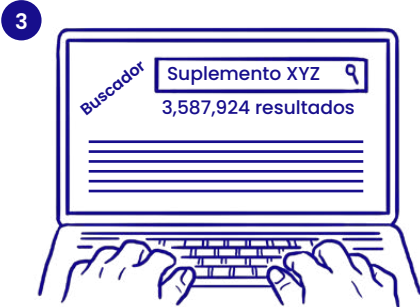
A un familiar suyo le diagnostican una enfermedad grave. Descubra cómo sus seres queridos pueden ser mal informados y cómo puede usted ayudar.



Cuando recibimos un diagnóstico, es menos probable que actuemos de forma racional. A menudo estamos asustados y desesperados por cualquier cosa que pueda ayudar.



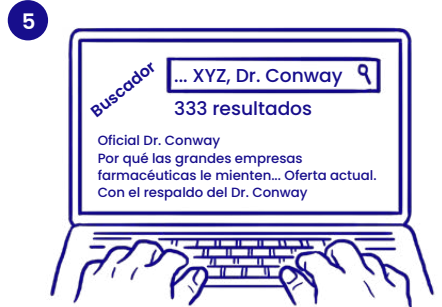
Cuando tenemos miedo, acudimos a personas en las que confiamos para que nos aconsejen. Pero no siempre son las mejores personas para aconsejarnos sobre nuestra salud. **Haga una pausa y pregúntese:** ¿A quién acudo para obtener información sobre la salud y por qué?



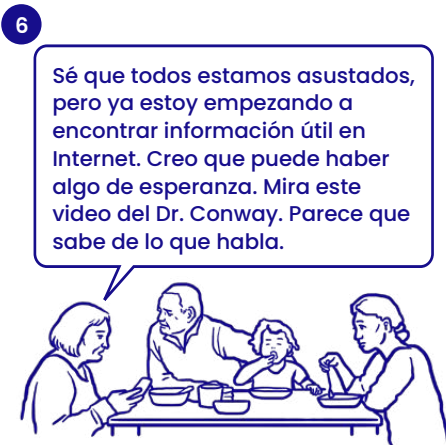
A menudo, cuando buscamos en Internet, obtenemos millones de resultados. Es difícil saber en cuáles confiar. **Haga una pausa y pregúntese:** ¿Cómo puedo verificar qué sitios son fiables?



Cuando las personas comparten desinformación, lo sepan o no, a menudo le darán palabras específicas para buscar. Al hacerlo, suelen limitar los resultados a los sitios que apoyan ese punto de vista.



Por ejemplo, añadir un nombre específico limitará mucho los resultados. **Haga una pausa y pregúntese:** ¿Cuáles son algunas de las señales de alarma que he visto sobre la información de salud en Internet?



El hecho de que alguien lleve una bata blanca o sostenga un estetoscopio, no significa que sea realmente un profesional de la salud con licencia. **Haga una pausa y pregúntese:** ¿Cómo compruebo si alguien es un profesional de la salud legítimo?



Cuando nos sentimos vulnerables, las comunidades en línea pueden resultar especialmente acogedoras. La gente demuestra que se preocupan por ti y comparten sus propias historias que son similares a la suya.



Cuando las personas tienen miedo y esperan que algo les ayude, es posible que no estén dispuestas a que se les diga que están equivocadas. **Haga una pausa y pregúntese:** ¿Le recuerda esto una conversación que haya tenido?



**Haga una pausa y pregúntese:** ¿Cómo hablaría con su ser querido sobre sus preocupaciones? ¿Cómo podría animarle a que vea a un profesional antes de buscar un tratamiento?

REFLEXIONE Y DISCUTA

---

En este escenario inventado, el Dr. Conway no es un médico de verdad. Decidió utilizar los temores sobre esta enfermedad para ganar dinero, "inventando" un nuevo medicamento, pero en realidad se trata de pastillas genéricas diseñadas para reducir el colesterol.

1. ¿Cuál es la motivación del Dr. Conway?

---

---

2. ¿A quién se dirige?

---

---

3. ¿Por qué son susceptibles las personas?

---

---

4. ¿Cuáles son algunas de las tácticas utilizadas por el Dr. Conway?

---

---

5. ¿Por qué las personas comienzan a creer en él?

---

---

# Cómo hablar de la desinformación sobre la salud con su familia, amigos y comunidad

En esta sección, vamos a hablar de cómo se puede hablar con otras personas que comparten información errónea. Como se ha comentado en la sección anterior, límitese a compartir información que no siempre funciona, a menos que se haga de la forma adecuada. Intente utilizar estos consejos y prácticas mejores para hablar con su familia, amigos y comunidad.



## 1. Escuche

- La mejor manera de cambiar la opinión de alguien sobre la desinformación es escuchar sus temores y por qué cree lo que cree.
- Trate de no enfocarse en el contenido o en la afirmación falsa; en vez, céntrese en el tema más amplio y en cómo se sienten con respecto a ese tema.
- Aunque a veces puede ser tentador usar una "comprobación de hechos" como prueba de que alguien está equivocado, este enfoque a menudo puede terminar la conversación.

### INTENTE ESTO

Imagine que su amiga está preocupada por los posibles efectos secundarios de la vacuna contra la gripe. ¿Cómo podría hablar con ella sobre sus temores?

- Pregúntele específicamente qué efectos secundarios le preocupan y escuche su respuesta. En lugar de decirle que no debe tener miedo, intente ayudarla a encontrar información fiable que pueda ayudarla a tomar una decisión más informada.
- Sugíerale que hable con un profesional de la salud en el que confíe (su médico, enfermera o farmacéutico) sobre sus preocupaciones específicas.
- Pídale que le muestre lo que ha visto en el Internet que le preocupa, y luego busque con ella una página en el web de los CDC para ver qué dicen las últimas investigaciones.

### EVITE

- Compartir comprobaciones de hechos de fuentes que ella no conoce o en las que no confía.
- Minimizar sus preocupaciones, criticarla por no tener información o decirle que está equivocada.



## 2. Empatice

- Cuando hable con un amigo o un familiar, haga énfasis en el hecho de que comprende que a menudo hay razones por las que a la gente le resulta difícil confiar en algunas fuentes de información.
- Haga preguntas para entender su punto de vista.
- Admita que ha luchado y sigue luchando por saber qué es verdad y qué es mentira.
- Cuando sea posible, hable de las veces que usted ha caído en la desinformación y explique por qué fue susceptible.

### INTENTE ESTO

Imagine que a su tío le acaban de diagnosticar una enfermedad grave y está convencido de que una oscura cura que se vende en el Internet le ayudará. ¿Cómo podría hablar con él sobre el daño potencial que podría causarle?

- Háblele de las dificultades que usted ha tenido para saber en qué confiar en cuanto a la información sobre la salud disponible en el Internet.
- Háblele de lo asustado que debe estar por este diagnóstico y de que usted le ayudará a encontrar la información más fiable.

### EVITE

- Buscar información sólo para demostrar un punto.
- Dar a entender que usted nunca sucumbe a la información falsa o engañosa.



## 3. Mencione las fuentes creíbles

- Haga énfasis en que encontrar información precisa puede ser difícil, especialmente durante eventos como la pandemia, cuando la información cambia constantemente (lo que siempre ocurrirá con un nuevo virus o enfermedad).
- Enfatice la necesidad de encontrar fuentes creíbles, que no estén en posición de beneficiarse personalmente, o de ganar poder o influencia cuando usted busca información.
- Recuérdeles que un experto en un tema puede no ser el mejor experto en otro tema.

### INTENTE ESTO

Imagine que su vecino parece haber empezado a seguir a las comunidades de conspiradores en el Internet y está empezando a creer en afirmaciones cada vez más extravagantes. ¿Cómo podría hablar con él de esto?

- Pídale que comparta con usted las fuentes en las que confía para entender de dónde está obteniendo su información.
- Comente lo difícil que es obtener información precisa cuando la investigación se está actualizando continuamente, pero señale los sitios que, en su opinión, hacen un buen esfuerzo por ser transparentes.

### EVITE

- Juzgar cualquiera de las fuentes de información utilizadas por su vecino.
- Juzgar cualquiera de las fuentes de información utilizadas por su vecino.

#### 4. No avergüence a nadie públicamente

- Cuando sea posible, intente mantener conversaciones cara a cara o a través de mensajes directos en las redes sociales. Recuerde que a nadie le gusta estar equivocado.
- Manteniendo conversaciones en los comentarios bajo de una publicación en el web tiene el potencial de resultar ineficaz o significa que más personas podrían ver la información errónea.
- Un tono de voz amable podría ayudar la situación. Sea amable en sus respuestas y recuerde escuchar y ser empático.

#### INTENTE ESTO

Imagine que un viejo amigo de su grupo de amigos de la secundaria está compartiendo información errónea sobre una nueva dieta. ¿Qué puede hacer usted?

- Comparta que le gustaría que hubiera una solución fácil para las dietas, pero que le preocupa que las personas que venden esta dieta en Internet lo hagan con fines de lucro.
- Contacte en privado con su amigo y dígame que le encantaría charlar sobre el tema, ya que es difícil saber en qué y en quién confiar en Internet.

#### EVITE

- Avergonzar públicamente a su amigo.
- Compartir cualquier comprobación de hechos que se burle de los que siguen esta dieta.

#### 5. Use language inclusivo

- Cuando sea posible, use un lenguaje inclusivo que deje claro que usted se ve afectado de la misma manera.
- Muestre cómo a veces le cuesta averiguar en quién o en qué confiar.

#### INTENTE ESTO

Imagine que está hablando con una señora a la que ve a menudo en su centro comunitario. Ella está preocupada por la vacunación de su bebé. ¿Cómo le hablaría de sus temores?

- Use frases como "lo entiendo", "yo también he estado confundido", "es tan difícil saber en quién confiar".
- Use frases que incluyan términos como "nuestra comunidad", "nuestras familias", "nosotros" y "nos", para que la persona sienta que usted se identifica con ella.

#### EVITE

- Usar frases como "Estás equivocado. Escúchame".
- Compartir materiales que se burlen de las personas que dudan de la vacuna.

#### REFLEXIONE Y DISCUTA

¿Ha intentado hablar de la desinformación sobre la salud con algún conocido? ¿Cómo le fue? ¿Qué podría haber hecho de forma diferente? Piense en cómo podría abordar una conversación basándose en estas técnicas. ¿Cómo piensa que le iría, tomando en cuenta que es muy difícil cambiar la opinión a otra persona con rapidez?

# Aprenda estas tácticas comunes de desinformación\*.

Busque en Internet y vea si puede encontrar alguna de estas tácticas comunes de desinformación. Discuta por qué son efectivas.

\*Aprenda más sobre la desinformación en la página 7.

Normalmente confiamos en este tipo de claves mentales para entender rápidamente el mundo. Pero los que intentan engañarnos utilizan estas mismas claves para engañarnos. Es una muy buena idea aprender estas tácticas, para poder detectarlas y protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.



Incluyen el logo de una organización establecida, como añadir el logo de los CDC o de una cadena de noticias en un mensaje



Utilizan señales visuales, como alguien que lleva una bata blanca o sostiene un estetoscopio



Crean una página en el web muy profesional y elegante, ya que nuestro cerebro ve esa señal visual como una "prueba" de fiabilidad



Incluyen en un mensaje como: "Mi hermano trabaja para el gobierno y tiene conocimiento interno. Me acaba de decir que..." o "Mi hermana es enfermera y me acaba de llamar desde la UCI para decirme..."



Utilizan términos únicos o raros para que cuando alguien busque contenidos relacionados con ese término, haya menos enlaces y, por lo tanto, sea menos probable que haya comprobaciones o refutaciones disponibles



Crean contenidos que parecen como una experiencia de primera persona. Es muy difícil "comprobar los hechos" de alguien que dice: "Esto me pasó a mí". Por eso, los que tratan de desinformar creando deliberadamente contenidos que parezcan historias de la vida real de personas reales, cuando en realidad se trata de algo inventado

# ¡Si no está seguro, no lo comparta!

La desinformación suele ser difícil de detectar. Intente identificar los tipos más comunes de desinformación que aparecen a continuación. ¿Qué podría tener en cuenta antes de compartirla con los demás?

EJEMPLO A



Este es un gráfico que representa mal los datos. En este caso, las cifras del eje vertical hacen que parezca que hay un fuerte descenso. Si el eje empezara en cero, el gráfico parecería menos dramático.

EJEMPLO B



Esta es una imagen antigua que está recirculando como si fuera actual. Aquí, vemos una foto antigua de una multitud sin máscara de 2015 representada en medio de la pandemia de COVID-19.

EJEMPLO C

**Noticias de Salud Ahora: Las noticias sobre la salud más actualizadas del país**

8 recetas herbales para curar las afecciones de la piel

Aumente su inmunidad natural con este sencillo truco

Cómo perder 10 kilos en una semana

**100% Garantizado**

**CÓMPRELO AHORA**

Este es un sitio web que parece profesional (a menudo diseñado para parecerse a los sitios de noticias), pero las historias son todas falsas o engañosas. A menudo intentan vender un producto.

Ahora que ha visto estos tipos comunes de desinformación, ¿haría algo de lo siguiente antes de compartirla? ¿Qué más podría hacer?

**Recuerde: ¡si no está seguro, no lo comparta!**



LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA DESINFORMACIÓN SOBRE LA SALUD

Utilice esta lista de verificación cada vez que encuentre contenido relacionado con la salud del que no esté seguro.

- ¿Comprobó con el CDC o con el departamento de salud pública local si existe alguna afirmación sobre la información obtenida?
- ¿Le preguntó a un profesional de la salud creíble, como su médico o enfermera, si están de acuerdo o tiene alguna información adicional?
- ¿Ingresó la afirmación en un buscador para ver si ha sido verificada por una fuente creíble?
- ¿Consultó la página "Sobre nosotros" en el página de web para ver si puede confiar en la fuente?
- Si no está seguro, ¡no comparta la información!

# Lista de verificación de la desinformación sobre la salud



Información que es falsa, inexacta o engañosa según las mejores evidencias disponibles al momento

Utilice esta lista de verificación cada vez que encuentre contenido relacionado con la salud del que no esté seguro.



¿Comprobó con el CDC o con el departamento de salud pública local si existe alguna afirmación sobre la información obtenida?



¿Le preguntó a un profesional de la salud creíble, como su médico o enfermera, si están de acuerdo o tiene alguna información adicional?



¿Ingresó la afirmación en un buscador para ver si ha sido verificada por una fuente creíble?



¿Consultó la página "Sobre nosotros" en el página de web para ver si puede confiar en la fuente?



Si no está seguro, ¡no comparta la información!



Office of the  
U.S. Surgeon General

Lea el equipo de herramientas comunitarias para abordar la desinformación sobre la salud en [SurgeonGeneral.gov/HealthMisinformation](https://www.surgeongeneral.gov/HealthMisinformation)



# Hable con su comunidad de la desinformación sobre la salud.

## 1 ¿Qué es la desinformación sobre la salud?

Es información que es **falsa, inexacta o engañosa** según las mejores evidencias disponibles al momento.



## 2 ¿Por qué todos somos susceptibles de ser influenciados por la desinformación y por qué es tan tentador compartirla?



Nos gusta sentir que tenemos información nueva que otros no conocen.



Queremos proteger a las personas que nos importan.



Podemos estar buscando explicaciones o queriendo compartir información que nos ayude a dar sentido a los acontecimientos.



Queremos sentirnos conectados a los demás.

## 3 ¿Cuáles son algunos consejos para hablar con su familia, amigos y comunidad sobre la desinformación?

- Escuche
- Empatice
- Mencione las fuentes creíbles
- No avergüence a nadie en público
- Use un lenguaje inclusivo

## 4 ¿Cuáles son algunos tipos de desinformación sobre la salud comunes?



Memes que fueron creados como una broma, pero que las personas empezaron a compartir pensando que era verdad.



Sitios web que parecen profesionales pero las historias son todas falsas o engañosas.



Citas en las que se ha eliminado el principio o el final de la misma para cambiar el significado.



Estadísticas seleccionadas por conveniencia, pero sin todos los datos, y no proporcionan todo el contexto.



Gráficos o diagramas engañosos que parecen oficiales, pero no cuentan toda la historia.



Imágenes antiguas que recirculan como si fueran muy recientes.



Vídeos que han sido editados para cambiar su significado.



Office of the  
U.S. Surgeon General

Lea el equipo de herramientas comunitarias para abordar la desinformación sobre la salud en [SurgeonGeneral.gov/HealthMisinformation](https://www.surgeongeneral.gov/HealthMisinformation)

