

Noticias de Salud: ¿Mitos o Realidad?

Estas son algunas de las preguntas básicas que Ud. debe considerar cuando evalúe noticias de salud.



Preguntas	Factores a considerar
<p>1. ¿ Son los titulares dramáticos? ¿Hay promesas de respuestas fáciles o soluciones rápidas? ¿Hacen promesas que suenan demasiado bien para ser verdad? ¿Hay advertencias exageradas de peligro en un producto o plan?</p>	<p>Los titulares son designados para llamar su atención. Promesas de soluciones rápidas y advertencias dramáticas sobre un producto o plan individual también están designadas con el mismo objetivo. Estos titulares, promesas y advertencias a menudo son engañosas.</p>
<p>2. ¿Es la información basada en experiencias personales o investigación objetiva?</p>	<p>Lo que ocurra a una persona o aún a unas pocas personas puede ser debido a la casualidad.</p>
<p>3. ¿Hay algunos motivos escondidos? ¿Quién pagó la investigación? ¿Dónde fue hecho el estudio? ¿Están vendiendo un producto o un libro?</p>	<p>Busque conflictos de interés o prejuicios personales. Esté pendiente de la existencia de grupos con intereses específicos que ganarían o perderían algo con resultados específicos. Esté consciente de productos relacionados o libros en venta.</p>
<p>4. ¿Ha sido la información publicada? Si es así, ¿dónde?</p>	<p>No le de crédito a información sin publicar. Por otro parte, sólo porque algo sea publicado, no significa que la información sea cierta. La información más digna de confianza son artículos publicados en revistas científicas porque han sido revisados y aprobados por otros científicos.</p>
<p>5. ¿Son los resultados calificados con palabras como “podría”, “parece,” o “en algunos casos”? ¿Llegan a conclusiones demasiado simples a partir de un estudio complicado?</p>	<p>Los resultado de un solo estudio rara vez prueban algo. Investigadores se-rios usualmente desean que Ud. inter-prete los resultados con cautela y a menudo usan palabras para calificar-los. Además, esté al tanto de conclu-siones simples obtenidas de un estudio complicado.</p>

<p>6. ¿Qué tipo de estudio fue hecho?</p>	<p>Estudios que siguen y observan grupos grandes de personas pueden proporcionar detalles para futuras investigaciones. Pero normalmente no pueden probar la causa de la enfermedad. Sólo estudios que prueban maneras para prevenir o tratar una enfermedad pueden hacerlo.</p>
<p>7. ¿Quién participó en el estudio (por ejemplo, edad, sexo)? Son las diferencias entre individuos o grupos ignoradas?</p>	<p>Resultados encontrados en un grupo de personas (por ejemplo, hombres de edad mediana) puede que no se apliquen a otros (por ejemplo, mujeres de edad mediana). Además, lo que pudiera ser efectivo en animales o pruebas de laboratorio, no necesariamente trabaja de la misma manera en humanos.</p>
<p>8. ¿Cuántas personas participaron en el estudio?</p>	<p>En estudio realizados con pocas personas hay un riesgo mayor de que los resultados sean debido a la casualidad.</p>
<p>9. ¿Cuánto tiempo duró el estudio?</p>	<p>Investigaciones más largas son necesarias para estudiar una enfermedad que toma un largo tiempo para desarrollarse (por ejemplo, diabetes, enfermedades del corazón).</p>

¿Es el artículo digno de creerse?

¿Qué preguntas tiene después de leer el artículo?



Lista de las 10 Más Importantes Estadísticas acerca del Pan

Tenga cuidado cuando lea estadísticas en noticias de salud. Algo puede parecerle científico. Puede que hasta sea verdad, aunque en una forma limitada. Pero, ¿tiene sentido? Disfrute la siguiente información sin sentido acerca de los “peligros” de comer pan. *Nota: Esta historia apareció originalmente en la revista Nutrition News Focus de Noviembre 25, 1998.*

1. Más del 98 por ciento de los delincuentes convictos consumen pan.
2. Exactamente LA MITAD de todos los niños que crecen en casas donde consumen pan obtienen calificaciones por debajo del promedio en exámenes estandarizados.
3. El pan está hecho de una sustancia llamada "masa." Se ha confirmado que una cantidad tan pequeña como una libra de masa puede ser usada para sofocar un ratón. El norteamericano promedio come más de una libra de pan al mes!
4. Bebés recién nacidos puede sofocarse con el pan.
5. Se ha comprobado que el pan produce adicción. Personas privadas de pan y que reciben sólo agua, suplican por pan después de sólo dos días.
6. Pan es con frecuencia una "puerta" para otros alimentos, guiando a la persona a otros alimentos con más calorías tales como mantequilla, jalea, mantequilla de maní, y hasta carnes frías.
7. En el siglo 18, cuando prácticamente todo el pan era horneado en casa, el promedio de expectativa de vida era 50 años; la tasa de mortalidad infantil era inaceptablemente alta; muchas mujeres morían durante el parto; y enfermedades como la tifoidea, la fiebre amarilla, y la influenza o gripe epidémica destruían naciones enteras.
8. Más del 90 por ciento de los crímenes violentos son cometidos en un período de 24 horas después de comer pan.
9. El pan es horneado a temperaturas tan altas como 400 grados Fahrenheit! Ese tipo de calor puede matar un adulto en menos de un minuto.
10. Muchos consumidores de pan son totalmente incapaces de distinguir entre hechos científicos importantes y la charlatanería estadística sin sentido.



Recursos para Obtener Información Confiable sobre la Salud, la Nutrición y la Actividad

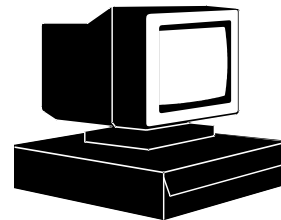
Física

- Personal del Programa de Cambio del Estilo de Vida para Prevención de la Diabetes
- Asociación de Dietistas Americanos, 1-800-366-1655, www.eatright.org
- Centro Nacional de Información de Salud, www.nhic-nt.health.org
- Asociación Americana del Corazón 1-800-242-8721, www.americanheart.org
- Centro Nacional de Recursos de Salud para la Mujer, 1-202-537-4015, www.healthywomen.org
- Centro Nacional de Información de Salud para la Mujer, www.4woman.org
- Sociedad Americana del Cáncer , 1-800-227-2345, www.cancer.org
- Servicio Telefónico Nacional de Información sobre el Cáncer, 1-800-4-CANCER
- Carta de Salud y Nutrición de Tufts (para suscribirse, escriba a Tufts Health and Nutrition Letter, 50 Broadway, 15th Floor, New York, NY 10004, o visite su dirección electrónica en www.healthletter.tufts.edu)
- Centro para la Ciencia y el Interés Público, 1-202-332-9110, www.cspinet.org
- Asociación Americana de Corredores, 1-800-776-2732, (www.americanrunning.org)
- Concilio Americano del Ejercicio (<http://www.acefitness.org/>)



Haciendo el Trabajo de Investigación por Ud.

En la Internet, información sobre cambios del estilo de vida está al alcance de sus dedos. La clave es saber donde buscarlos. Algunos sitios en la Internet ofrecen información digna de confianza. Otros sitios ofrecen información engañosa. Los sitios en la Internet que describimos a continuación son generalmente de buena reputación y pueden ser usados. Algunos ofrecen conexiones directas a otros sitios.



Nutrición y Pérdida de peso en la Red

- **El Navegador de Nutrición de la Universidad de Tufts** (<http://www.navigator.tufts.edu/>) Nutricionistas de la altamente respetada Escuela de Ciencias y Estrategias de Nutrición de la Universidad de Tufts ofrecen útiles estadísticas y revisiones de información nutricional disponibles en la red.
- **Oasis de Salud de la Clínica Mayo** (<http://www.mayohealth.org/mayo/expert/htm/ask2.htm/>) Jennifer Nelson, MS, RD, CNSD, es la dietista que coordina el servicio electrónico de la Clínica Mayo - Pregúntele a su Nutricionista. Es fácil y divertido de usar.
- **Dieta Cibernética** (<http://www.cyberdiet.com/>) Timi Gustafson y Cynthia Fink Gustafson, dietistas registradas, presentan información nutricional sana, divertida y bien presentada. Mucha de la información es interactiva.
- **Recursos del Grupo Vegetariano** (<http://www.vrg.org/>) Reed Mangels, PhD, RD, y Suzanne Havala, MS, RD, ofrecen cartas de salud gratis e información completa para vegetarianos.
- **Centro de Información de Alimentos y Nutrición** (<http://www.nal.usda.gov/fnic/>) Este sitio provee información del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos sobre Recomendaciones Nutritionales y la Pirámide Nutricional.
- **La Asociación Americana de Dietistas–Su Conexión con la Nutrición y la Salud** (<http://www.eatright.org/>) Este sitio ofrece cientos de ideas rápidas, tópicos mensuales de actualidad, y puede obtener acceso a la base de datos Encuentre- un-Nutricionista.
- **Asociación Americana de la Diabetes** (<http://www.diabetes.org/>) Este sitio ofrece la mejor y más profesional información sobre prevención de la diabetes, tratamiento, investigación y educación, además de recetas diarias bajas en grasa. También incluye una guía de programas educacionales y eventos de la zona donde vive.
- **Conexiones Nutricionales** (http://www.oznet.ksu.edu/ext_F&N/Nutlink/n2.htm/) Creado en la Universidad Estatal de Kansas. Cubre innumerables tópicos de nutrición, incluyendo nutrición a través del ciclo de vida, nutrición y medicina, ejercicio y manteniéndose en forma, y vegetarianismo.
- **Pregunte a una Dietista** (<http://www.dietitian.com/>) Joanne Larson, MS, RD, ofrece respuestas con sentido común a más de 75 preguntas nutricionales generales, así como conexiones a otra información nutricional.
- **Comidas para Ud.** (<http://www.mealsforyou.com/>) Este sitio comercial ofrece recetas, planes de comida personalizados, y listas de supermercado hechas a la medida.
- **Centro de Información Nutricional sobre Granos** (<http://www.wheatfoods.org/>) Este sitio provee recetas que incluyen granos, información escrita, así como información reciente sobre dietas de moda del Concejo de Alimentos de Trigo.
- **Noticias de Medicina Alternativa en la Red** (<http://www.altmedicine.com/>)

Consumidores y profesionales de la salud que desean mantenerse al día con noticias de medicina alternativa (por ejemplo, medicinas hechas de plantas, macrobiótica, y suplementos de vitaminas) encontrarán que este sitio, desarrollado por un periodista, es una excelente fuente de información.

Actividad Física en la Red

- **Consejo Americano del Ejercicio (<http://www.acefitness.org/>)** Este sitio ofrece “Ideas para Mantenerse en Forma,” información escrita sobre una gran variedad de tópicos para mantenerse en forma que pueden ser copiados para uso con participantes.
- **Pregúntele a Alicia (<http://www.columbia.edu/cu/healthwise/>)** Este es un sitio altamente reconocido en la red sobre preguntas y respuestas hecho por educadores y profesionales de la salud del Servicio de Salud de la Universidad de Columbia. El archivo incluye alrededor de 1,600 preguntas previamente respondidas. Los tópicos incluyen nutrición, manteniéndose en forma, y salud en general.
- **Manteniendo la Figura América (<http://www.shapeup.org/>)** Como parte de la iniciativa del Dr. Koop para promover actividad física y pérdida de peso, este sitio incluye muchísima información para el público y los profesionales.
- **El Médico y la Medicina del Deporte (<http://www.physsportsmed.com/>)** Una excelente revista de la medicina del deporte con recursos, conexiones, y ediciones anteriores.
- **Conectando los Conectores (<http://www.connectingconnectors.com/>)** Inspirado por Oprah Winfrey, este sitio ofrece “apoyo para corredores, pérdida de peso, maratones y la vida.” Incluye ideas para motivar, información para corredores principiantes, y grupos de discusión via correo electrónico.
- **Físico (<http://www.phys.com>)** Este sitio es variado, bien diseñado y lleno de útil información sobre nutrición y cómo mantenerse en forma, incluyendo una sección sobre Desenmascarando las Dietas. Patrocinado por CondeNet.
- **Manténgase Activo (<http://www.beactive.org/>)** Un dinámico sitio con información del Cirujano General, cuentas personales de personas de todas las edades, e ideas prácticas para mantenerse activo(a).
- **El Mundo de los Corredores (<http://www.runnersworld.com/>)** No sólo para corredores, este sitio incluye interesantes artículos en el área de nutrición deportiva y recomendaciones generales para una dieta saludable.
- **Asimba (<http://www.asimba.com/>)** Un dinámico sitio con información de salud y para estar en forma, ideas para aumentar la motivación, grupos de discusión via correo electrónico, y programas de entrenamiento personalizados para caminar y correr.

