



# Conozca la ciencia: **Lista de comprobación para entender las noticias de salud**

Para determinar si un reportaje sobre un enfoque de salud complementario le está contando toda la historia, puede hacerse estas preguntas.

## 9 preguntas que debe hacerse

- 1** ¿Se probó el producto, procedimiento o dispositivo en personas? Los resultados de la investigación con animales o en laboratorio pueden no tener un significado inmediato para su salud hasta que se lleve a cabo una investigación clínica rigurosa que examine el resultado más a fondo.
- 2** ¿Existen alternativas al enfoque que se está informando? Saber qué más hay disponible puede ayudarle a comparar las opciones.
- 3** ¿Se estudió a suficientes personas? Cuando el número de personas en un estudio es pequeño, los resultados no son tan sólidos.
- 4** ¿Fueron los resultados lo suficientemente grandes como para ser significativos para usted? Una pequeña diferencia entre dos enfoques puede interesar a los científicos pero tener poca importancia para su salud o su calidad de vida.
- 5** ¿La noticia hablaba sobre las limitaciones del estudio o sus conclusiones?
- 6** ¿Eran los participantes del estudio similares a usted en aspectos que pueden ser importantes, como la edad, la raza o el sexo?
- 7** ¿Fue el estudio lo suficientemente largo como para mostrar beneficios o riesgos a largo plazo? Los productos naturales pueden tardar en mostrar sus beneficios; algunos efectos secundarios pueden tardar meses o años en aparecer.
- 8** ¿Es la primera vez que se publica un estudio con estos resultados? Un solo estudio rara vez prueba algo.
- 9** ¿El estudio fue financiado por un grupo que podría beneficiarse económicamente de los resultados? Si es así, debe desconfiar de los resultados.

### Recuerde...

Leer, ver o escuchar noticias sobre enfoques de salud complementarios puede ayudarle a aprender y mantenerse informado sobre los nuevos descubrimientos médicos. Sin embargo, hay mucha información importante que debe tener en cuenta antes de probar un enfoque complementario que aparezca en las noticias. No importa lo prometedor que pueda parecer un enfoque, es importante conversar sobre él con sus proveedores de atención médica antes de probarlo.