

CONSELLS PER RECONÈIXER FONTS D'INFORMACIÓ RIGOROSA SOBRE CELIAQUIA

1

- Cercar a qui pertany l'autoria de la informació.- S'ha de comprovar que l'origen de la informació sigui una Web Mèdica Acreditada (WMA), una institució governamental, associació de pacients o que la persona autora sigui un metges de família, digestòleg o dietista-nutricionista acreditat del seu camp (Linkedin). El conflicte d'interessos pot existir i per tant cal cercar si l'autor de l'escrit el declara.

2

- Contrastar la informació exposada.- Consultar sempre diferents fonts oficials, per veure si totes van en la mateixa línia. Les informacions que faciliten dades han de incorporar l'enllaç a l'informe o estudi científic o bé una bibliografia.

3

- Si es tracta d'un blog.- Sempre s'ha de contrastar i comprovar les referències que utilitza, si facilita articles o enllaços d'estudis/publicacions científiques.

4

- Diferenciar entre experiències personals i dades provades.- Si la informació consultada fa referència a circumstàncies personals, cal destacar que no són extrapolables i no permeten fer afirmacions absolutes.

5

- Desconfiar de titulars extravagants.- Els titulars cridaners acostumen a ser només un reclam, cal aprofundir en els conceptes de la notícia.

6

- Filtrar la informació disponible a les xarxes socials.- Quan es tracta de temes que generen polèmica o debat és important detectar si la font consultada dóna arguments de pes i referències per a les diferents versions i si aquests arguments es fan en base a estudis científics.



PREMISSES QUE ENS PODEN ALERTAR DE QUÈ LA INFORMACIÓ EN RELACIÓ A CELIAQUIA NO SÓN CERTES SÓN ELS SEGÜENTS

- Es refereix a la celiàquia com una intolerància
- Parla de graus de celiàquia
- Infravalora el perill que suposen les traces
- Considera la retirada del gluten com factible degut a decisió personal
- Associa la retirada del gluten a un augment del rendiment esportiu en persones no diagnosticades de malaltia celíaca
- Promou el consum de productes etiquetats com a baix en gluten en celíacs
- Recomana la retirada del gluten abans de fer proves diagnòstiques definitives (biòpsia)
- Recomana la retirada del gluten a tota la població en general
- Recomana la dieta sense gluten com a dieta per aprimar-se o com dieta “detox”



DECALEG PER A L'ÚS DE WEBS DE SALUT PROMOGUT PER WEB MÈDIC ACREDITAT (WMA) - COL·LEGI DE METGES DE BARCELONA AMB LA COL·LABORACIÓ DE LA UOC I L'OBSERVATORI DE COMUNICACIÓ I SALUT INCOM DE LA UAB

1

Internet és una font d'informació molt útil sobre temes de salut i constitueix una interessant eina d'orientació per al públic en general i pacients.

2

És convenient mantenir sempre una actitud vigilant davant la informació de salut en internet ja que existeixen webs que poden presentar missatges confusos, cures miraculoses o veritats a mitges

3

Desconfieu dels productes infal·libles o efectius per a una àmplia nombre de malalties amb "ingredients secrets" o "antics remeis", així com de promocions especials, obsequis o rebaixes per a l'obtenció de tractaments

4

No adquireu mai per internet medicaments que requereixin recepta mèdica, recordeu que està prohibit. Per a la resta de medicaments han de seguir-se les recomanacions de les autoritats sanitàries

5

Abans d'oferir informació personal o sobre la seva salut cal conèixer i comprendre adequadament quina serà la utilització que es farà de les vostres dades

6

Quan visiteu un web amb informació sanitària hauríeu de poder respondre a preguntes com:

- qui són els responsables de la web?
- quina és la font original d'informació?
- apareixen professionals sanitaris identificats?
- està actualitzat?
- s'especifica com contactar amb els responsables?
- els continguts publicats estan clarament diferenciats?



DECALEG PER A L'ÚS DE WEBS DE SALUT PROMOGUT PER WEB MÈDIC ACREDITAT (WMA) - COL·LEGI DE METGES DE BARCELONA AMB LA COL·LABORACIÓ DE LA UOC I L'OBSERVATORI DE COMUNICACIÓ I SALUT INCOM DE LA UAB

7

Abans de realitzar qualsevol pagament per Internet heu d'assegurar-vos que la transacció és segura i quins són els termes del servei que s'obté a canvi.

8

Si heu estat víctima o heu detectat algun frau en un web notifiqueu-ho a les autoritats sanitàries o a les associacions de consumidors

9

Als llocs web que disposen d'aplicacions relacionades amb el correu electrònic, xats, fòrums i blocs, valoreu els termes d'ús i les clàusules legals que ofereixen aquests serveis per conèixer-ne la seva utilitat i limitacions.

10

Davant de qualsevol dubte sobre la informació obtinguda en Internet i abans de prendre decisions que puguin afectar la vostra salut o la dels vostres familiars, consulteu sempre amb el metge, farmacèutic, personal d'infermeria o altres professionals de la salut adequadament

