Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

CÓMO DETECTAR DESINFORMACIÓN SOBRE SALUD Y NO CAER EN FALSAS CURAS

Guía práctica para distinguir evidencia de publicidad, reconocer tratamientos milagro, evaluar suplementos e influencers y encontrar información más fiable



La desinformación en salud promete demasiado

Los mensajes de salud engañosos funcionan porque tocan el miedo y la esperanza; pueden hacer perder dinero, retrasar consultas o abandonar tratamientos eficaces.



Señal 1: PROMESAS MILAGRO

Desconfía de productos o tratamientos que dicen curar muchas cosas a la vez:

- **Cáncer** y otras enfermedades graves
- **Bajar de peso** sin esfuerzo
- **Detox** del cuerpo
- **Equilibrar** hormonas
- **Rejuvenecer** y anti-envejecimiento
- **Mejorar** la memoria y la concentración

Cuanto más amplia la promesa, mayor debe ser la exigencia de evidencia.

Señal 2: LENGUAJE CIENTÍFICO VACÍO

Palabras como estas pueden sonar científicas y serias, pero no demuestran por sí mismas eficacia ni seguridad.

"Cuántico" · "Detox" · "Molecular" · "Energético" · "Bioactivo"

Pregúntate:

1. **¿Qué significa?** ¿A qué se refiere realmente ese término?
2. **¿Qué efecto concreto produce?** ¿Qué cambio medible en la salud dice lograr?
3. **¿Cómo se midió?** ¿En qué tipo de estudio, con cuántas personas y qué resultados?

No todo lo que emociona demuestra eficacia

1 Testimonios no son evidencia

Un testimonio puede ser sincero, pero no prueba eficacia por sí solo.



2 “A mí me funcionó”

Puede explicarse por:

- Efecto real del tratamiento
- Efecto placebo
- Evolución natural
- Otros cambios en el estilo de vida
- Error de percepción
- Diagnóstico incorrecto

3 Un solo estudio no basta

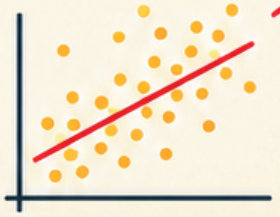


Importa si existe un conjunto de evidencia y también evaluar:

- **La calidad** del diseño del estudio (ej. aleatorizado, con grupo control).
- **El número** de participantes (entre más, mejor).
- **Si se realizó en humanos** (no solo en animales o en laboratorio).
- **Que los resultados sean clínicamente relevantes** (no solo cambios pequeños en el laboratorio).

4 Asociación no es causa

Que algo se relacione con un menor riesgo de enfermedad no significa automáticamente que lo cause. Puede haber otros factores que expliquen esa relación (confusión).



Que dos cosas estén relacionadas no significa que una provoque la otra.

5 Cuidado con los números

Un mismo resultado puede sonar muy diferente según cómo se presente.

Reducción relativa

↓ 50%

Suena grande, pero puede ser engañoso.



Sin tratamiento
1 de cada 100 personas presenta el evento.



Con tratamiento
0,5 de cada 100 personas presenta el evento.

Diferencia absoluta

↓ 0,5%

Muestra el cambio real: 0,5 personas menos de cada 100.

Síguenos en Instagram:
@librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

Herramientas para verificar antes de creer o comprar



Método F.A.R.O.

F — **Fuente**
¿Quién lo afirma?

A — **Afirmación**
¿Qué promete exactamente?

R — **Respaldo**
¿Qué evidencia aporta?

O — **Objetivo**
¿Quiere informar o venderme algo?



Suplementos

Natural no significa automáticamente seguro.

- Puede haber efectos adversos, incluso en productos naturales.
- Pueden interactuar con medicamentos.
- El etiquetado puede ser incompleto o impreciso.
- Que sea "natural" no garantiza calidad, ni eficacia, ni seguridad.



Refuerza tus defensas

Es una frase **muy vaga.**
Pregunta y analiza:

- ¿Qué parte del sistema inmune se menciona exactamente?
- ¿Cómo se midió ese efecto?
- ¿Qué beneficio clínico real mostró?
- Busca estudios en personas, no solo en laboratorio.



Detox

Pide que **especifiquen** y muestren **evidencia:**

- ¿Qué toxina se supone que elimina?
- ¿Cómo se midió su eliminación?
- ¿Qué estudios demuestran que realmente se elimina?
- Nuestro cuerpo ya tiene sistemas de eliminación (riñones, hígado, intestino); no necesitan "detox" especiales para funcionar.

INFLUENCERS, EXPERTOS Y FUENTES
CÓMO EVALUAR MEJOR

1 Influencers de salud

Los seguidores no equivalen a experiencia. Revisa:

- Formación relevante en salud.
- Si tiene patrocinios o intereses comerciales.
- Qué fuentes cita.
- Si corrige errores cuando se equivoca.
- Si vende lo mismo que recomienda.



2 La incertidumbre no es debilidad

Frases como "la evidencia sugiere" o "depende" pueden ser más honestas que promesas absolutas.

"La evidencia sugiere que..."

"Depende del contexto"

"Es una cura garantizada"

3 Cuidado con la conspiración total

Desconfía de mensajes como "todos lo ocultan" si no muestran enorme evidencia verificable.



4 Cómo evaluar una fuente

Prioriza información de:

- Organismos sanitarios (nacionales e internacionales).
- Universidades.
- Sociedades científicas.
- Revisiones sistemáticas.
- Guías clínicas.
- Instituciones públicas.

5 Si dos expertos discrepan

Analiza:

- Qué evidencia citan.
- Si hablan dentro de su especialidad.
- Si representan el consenso científico o una posición minoritaria.

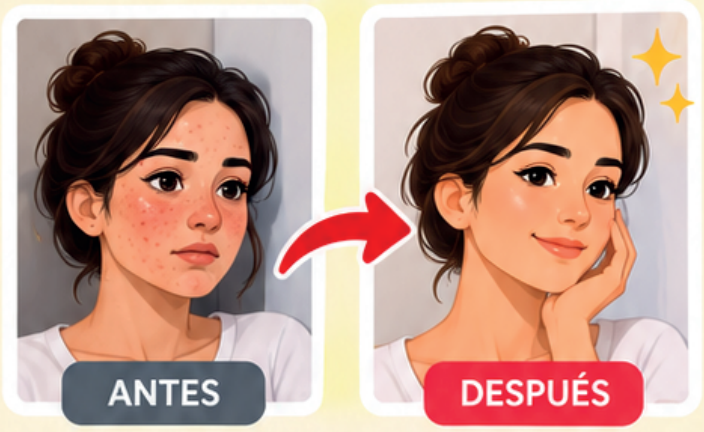


Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros. Pregúntanos por DM. Instagram @librestaelflautista

Antes de comprar una ‘cura’ haz estas preguntas

1 Antes y después

Pueden manipularse con luz, postura, filtros o selección de casos; la publicidad muestra los mejores casos, la ciencia estudia el conjunto.



Las fotos pueden editarse, elegirse solo los mejores resultados y no mostrar los casos que no funcionaron.

2 Las 7 preguntas antes de comprar

1. ¿Qué promete exactamente?
2. ¿Quién lo vende?
3. ¿Qué evidencia existe?
4. ¿Hay estudios en humanos?
5. ¿Cuáles son los riesgos?
6. ¿Puede interactuar con mis medicamentos?
7. ¿Qué dice una fuente independiente?

3 Cuando la desinformación se vuelve peligrosa

Puede llevar a:



Abandonar tratamientos.



Retrasar atención urgente.



Usar sustancias peligrosas.



Dar productos inadecuados a niños.

4 No te burles de quien cayó

Muchas personas creen en estas “curas” porque buscan mejorar su salud y se sienten vulnerables. Escucha con empatía y conversa.



ENTRENA TU CRITERIO
VERIFICA ANTES DE COMPARTIR

1 Haz esto hoy

Audita 3 contenidos de salud: para cada uno identifica fuente, afirmación, evidencia e interés comercial; luego comprueba al menos uno en una fuente fiable.



2 Checklist antidesinformación

- ☑ La promesa es específica.
- ☑ Puedo identificar quién la hace.
- ☑ Existe evidencia más allá de testimonios.
- ☑ No depende de un estudio pequeño.
- ☑ Entiendo riesgos y límites.
- ☑ Sé si existe interés comercial.
- ☑ Comparé con fuentes independientes.
- ☑ No confundo "natural" con seguro.
- ☑ No abandono atención médica por una publicación.
- ☑ Puedo decir "todavía no sé" antes de compartir.



Informarse bien también es una forma de cuidarnos.

Compartir fuentes fiables y advertir fraudes protege a personas vulnerables, como adultos mayores, pacientes y comunidades que pueden ser más sensibles a la desinformación.



Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista. Escríbenos por DM Instagram @librestaelflautista

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Gracias por leer

Informarse mejor sobre salud también es una forma de protegerse.

Compartir fuentes fiables y frenar falsas curas ayuda a cuidar a nuestras familias y comunidades.

Antes de creerlo, voy a comprobarlo.



Síguenos en Instagram

Suscríbete para más contenidos

@librestaelflautista

@librestaJovenesTalentos

Sé parte de nuestra comunidad.