



## MUCHA INFORMACIÓN, POCO CONTENIDO

Hoy en día recibimos cantidades excesivas de información de todos lados, ya sea en persona, en la televisión, en la radio, en el periódico, en alguna página web o en redes sociales. Esta información puede ser muchas veces contradictoria, inútil, incompleta y no siempre cierta, lo que nos deja muy confundidos. Existe incluso, un término que expresa este fenómeno: "infoxicación".

Estamos infoxicados y cada vez es más difícil distinguir si lo que estamos leyendo, viendo o escuchando, es información de calidad y cierta.

Desafortunadamente esto pasa con todo tipo de información y, principalmente, con información sobre tu salud.

Lo mismo pasa con muchas prácticas que dicen ser científicas y ofrecen remedios milagrosos, productos y "mejores soluciones" a algunos problemas de nuestra vida. Como seguro has escuchado por ahí, cuando hablamos de cáncer, esto es muy frecuente.

Es por eso que es sumamente importante saber cuál es la diferencia entre ciencias y pseudociencias, y así poder saber qué preguntar, qué creer y saber diferenciar entre el que "nos quiere vender la moto" y aquel profesional cuya práctica está realmente basada en la evidencia.

### CIENCIA Y PSEUDOCIENCIA (FALSA CIENCIA)

Esto de las ciencias, pseudociencias, terapias alternativas, conocimientos basados en la evidencia e investigaciones puede sonar muy complejo. El diccionario de la RAE define científico como "que tiene que ver con las exigencias de precisión y objetividad propias de la metodología de las ciencias". Así mismo, la página del Observatorio de la OMC (Organización Médica Colegial) contra las Pseudociencias, Pseudoterapias, Intrusismo y Sectas Sanitarias definen las pseudoterapias como "una propuesta de cura de enfermedades, alivio de síntomas o mejora de salud, basada en criterios sin el respaldo de la evidencia disponible".

Pero olvidémonos de nombres complicados y entendamos las cosas de manera más sencilla. La diferencia entre una y otra (ciencia y falsa ciencia) es básicamente que una tiene pruebas de que funciona, la otra no.

La quimioterapia, radioterapia y cirugía son utilizadas hace años para tratar el cáncer y son tratamientos que tienen evidencia científica, es decir, podemos comprobar que funcionan y vienen teniendo muy buenos resultados. Claro que tienen muchas oportunidades de mejora, pero hasta hoy es de lo mejor que tenemos y conocemos.

La homeopatía, la nueva medicina germánica, el reiki, la bioneurociencia, las constelaciones familiares, la medicina naturista, etc., son falsas ciencias porque no se ha podido comprobar hasta ahora que funcionan. O sea, no han logrado demostrar sus resultados (porque no los tienen).

En este sentido hay algo muy importante a tener en cuenta siempre:

#### NO EXISTE NINGÚN TRATAMIENTO MILAGROSO PARA CURAR EL CÁNCER

Y no valen las excusas, aquel que quiera demostrar el efecto de un tratamiento, puede hacerlo de distintas maneras y publicarlo en diferentes plataformas. El problema es que es muy difícil publicar resultados que no se tienen (o no son los que se quieren).

Con esto no pretendemos comunicar que hay que cerrar la puerta a nuevas formas de abordar la enfermedad, para nada, lo único que se pide es que se puedan comprobar sus resultados de forma fiable (eso ya lo volvería una ciencia).

Por ejemplo, antes de que un fármaco o cualquier estrategia de tratamiento pueda utilizarse de forma generalizada en los pacientes, debe haber demostrado su seguridad y su eficacia en estudios previos.

En ese sentido, también debemos saber que la administración de productos sin eficacia ni seguridad contrastada ocasionar interacciones, puede modificar el efecto del tratamiento oncológico, enmascarar valores relevantes en pruebas clínicas y por tanto no debe aconsejarse.

Por lo tanto:

#### NUNCA SE DEBE ABANDONAR EL TRATAMIENTO MÉDICO POR EXPLORAR CON ESTAS FALSAS CIENCIAS QUE NO TIENEN PRUEBAS Y QUE SÍ HAN MOSTRADO LOS PEORES RESULTADOS

### ENTONCES, DE TODO LO QUE VEO, ¿A QUIÉN LE CREO?

Lamentablemente, hay por ahí sujetos inescrupulosos que se benefician de la vulnerabilidad de una persona con cáncer y de su familia, aprovechándose del difícil momento y ofreciendo todo tipo de falsas ciencias y generando también falsas expectativas.

En este contexto, es muy importante saber identificar qué mensaje contiene información de calidad y qué mensaje contiene información que no lo es. Para ayudarte, dejamos algunas características para identificar información de calidad:

- La fuente es un canal oficial de una institución respetada.
- La información viene de profesionales preparados y con experiencia en el campo.
- Diferentes fuentes oficiales, institucionales, académicas comprueban la información.
- La información es reciente, está actualizada.
- Quien publica la información no tiene ningún interés o beneficio que dependa de esa información.
- Se hace referencia a las fuentes de las que se ha obtenido la información y éstas cumplen los mismos criterios.

Por otro lado, dejamos también algunas características de información que puede llegar a nosotros y que nos ayudarán a detectar que se trata de información de mala calidad:

- El mensaje plantea un escenario exageradamente bueno o malo (p.ej. "te vamos a presentar un componente que cura 1000 veces más rápido el cáncer que la quimioterapia").
- El mensaje contiene un elemento de misterio (p.ej. "lo que nunca te han querido contar las empresas farmacéuticas").
- El mensaje no tiene autor o el autor no tiene preparación profesional en el campo (p.ej. alguien que dice tener la cura para el cáncer y tiene estudios de astrología).
- La información no está en otros medios o canales de comunicación.

#### DEBEMOS ESTAR MUY ATENTOS A LO QUE SE DICE Y OFRECE POR AHÍ. ANTE ESO, LO MEJOR QUE PODEMOS HACER ES PREGUNTAR ANTES A NUESTRO MÉDICO.



### PARTICIPA

Vamos a iniciar una sesión de preguntas y respuestas en Facebook para que nos quedéis con ninguna duda sobre la ciencia y la pseudociencia.

Nuestro experto en Medicina Preventiva y Salud Pública, contestará en directo vuestras preguntas, el martes 20 noviembre a las 15:00 h.

¡Te esperamos!



### TE INTERESA

#### Creencias erróneas, mitos y pseudoterapias sobre el cáncer, (.pdf)

Folleto que tiene como objetivo aclarar las creencias erróneas generadas en torno al cáncer, creencias que generan muchas dudas, preocupación y miedo, tanto a los pacientes durante el proceso de la enfermedad como a sus familiares.

Queremos ayudar a identificar los mitos que han surgido con ellas, y las múltiples pseudoterapias generadas, algunas de ellas sin valor científico y otras sin resultados concluyentes.

Pretende servir de guía y apoyo también a los distintos profesionales sanitarios que lo puedan necesitar.

< anterior

### TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

#### OTROS TRATAMIENTOS

