

Empodérate: Información de Salud en el Internet

- Yamila El-Khayat, MA, Outreach Services Librarian
- Kay Deeney, MLS, Education & Outreach Librarian

NNLM Pacific Southwest Region
6 de octubre del 2017

Empodérate: Información de Salud en el Internet

- Al final de esta presentación, usted sabrá lo siguiente:
 - Como identificar información de salud confiable en el Internet
 - Exploración de recursos de información de salud en el internet
 - MedlinePlus.gov/español
 - HealthReach.nlm.nih.gov
 - healthfinder.gov
 - Nutrition.gov
 - La disponibilidad de aplicaciones móviles
 - Como utilizar estos recursos en su trabajo

Información de Salud Confiable en el Internet



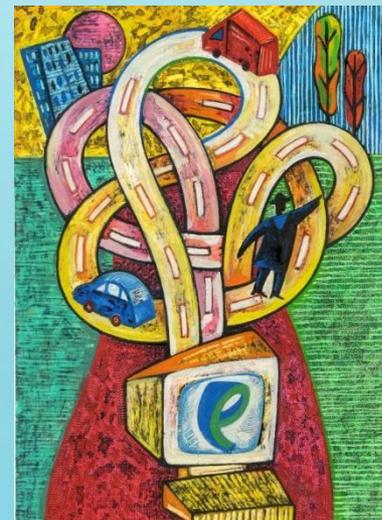
La información de salud está en todas partes!



Información de salud en el internet

- 88% de los buscadores en línea buscan información de salud
- Más de la mitad de los buscadores de salud en línea más tarde discutieron información con sus médicos
- La mitad de todas las búsquedas se basan en discusiones con médicos

Harris Poll, "Cyberchondriacs" on the Rise?
August 4, 2010



Evaluar un sitio web: criterios



Preguntas importantes

- Responder



Recursos de internet

- [MedlinePlus.gov/español](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)
- [HealthReach.nlm.nih.gov](https://healthreach.nlm.nih.gov/)
- healthfinder.gov
- [Nutrition.gov](https://nutrition.gov/)





Temas de salud

Infórmese sobre temas de salud, bienestar, enfermedades y condiciones



Medicinas y suplementos

Aprenda sobre sus medicamentos de receta, de venta libre, hierbas y suplementos



Videos y multimedia

Descubra tutoriales, videos de cirugías, juegos y herramientas virtuales



Enciclopedia médica

Artículos e imágenes sobre enfermedades, síntomas, exámenes, tratamientos

[Documentos de lectura fácil](#)

Compartir



Usted puede obtener vitamina D por la piel, dieta o suplementos

Entérese cómo prevenir la **deficiencia de vitamina D**

1

2

3

4



[Página Principal](#) → [Temas de salud](#)

Temas de salud



Lea sobre síntomas, causas, tratamientos y prevención de más de 1000 enfermedades, condiciones y temas de bienestar. MedlinePlus se revisa regularmente y los enlaces son actualizados diariamente.

Buscar temas A-Z

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [XYZ](#)[Lista de todos los temas](#)

Partes del cuerpo/Sistemas

-  [Cerebro y nervios](#)
-  [Huesos, articulaciones y músculos](#)
-  [Oído, nariz y garganta](#)
-  [Ojos y visión](#)
-  [Piel, cabello y uñas](#)
-  [Pulmón y vías respiratorias](#)
-  [Riñones y sistema urinario](#)
-  [Salud oral y dental](#)
-  [Sangre, corazón y circulación](#)
-  [Sistema digestivo](#)
-  [Sistema endocrino](#)
-  [Sistema inmunitario](#)
-  [Sistema reproductor femenino](#)
-  [Sistema reproductor masculino](#)

Desórdenes y enfermedades

- [Abuso de sustancias adictivas](#)
- [Cánceres](#)
- [Diabetes mellitus](#)
- [Embarazo y reproducción](#)
- [Envenenamientos, toxicología y salud ambiental](#)
- [Genética y defectos congénitos](#)
- [Infecciones](#)
- [Lesiones y heridas](#)
- [Problemas del metabolismo](#)
- [Salud mental y conducta](#)

Diagnósticos y tratamientos

- [Cirugía y rehabilitación](#)
- [Pruebas de diagnóstico](#)
- [Síntomas](#)
- [Terapias complementarias y alternativas](#)
- [Transplantes y donaciones](#)
- [Tratamiento con medicamentos](#)

Grupos demográficos

- [Grupos especiales](#)
- [Hombres](#)
- [Mujeres](#)
- [Niños y adolescentes](#)
- [Personas mayores](#)

Bienestar, prevención y planificación

- [Alimentos y nutrición](#)
- [Aptitud física y ejercicio](#)
- [Asuntos de salud sexual](#)
- [Asuntos de seguridad](#)
- [Asuntos personales de salud](#)
- [Asuntos sociales y familiares](#)
- [Bienestar y estilo de vida](#)
- [Desastres](#)
- [Sistemas de salud](#)

[Página Principal](#) → [Temas de salud](#) → [Diabetes](#)

Diabetes

Otros nombres: [Diabetes de comienzo en la edad adulta](#), [Diabetes no insulino dependiente](#)



En esta página

Entérese

- [Introducción](#)
- [Comience aquí](#)
- [Últimas noticias](#)
- [Síntomas](#)
- [Diagnóstico y exámenes](#)
- [Prevención y factores de riesgo](#)
- [Tratamientos y terapias](#)

Para saber más

- [Viviendo con...](#)
- [Asuntos relacionados](#)
- [Asuntos específicos](#)
- [Genética](#)

Para ver, jugar y aprender

- [Herramientas para evaluar la salud](#)
- [Interactivos y videos](#)

Investigaciones

- [Estadísticas e investigación](#)

Recursos

- [Especialistas](#)

Para usted

- [Hombres](#)
- [Mujeres](#)
- [Personas mayores](#)



Reciba actualizaciones sobre Diabetes por email 

ENVIAR

Introducción

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de [glucosa \(azúcar\) de la sangre](#) están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la [diabetes tipo 1](#), el cuerpo no produce insulina. En la [diabetes tipo 2](#), la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar [problemas serios](#). Puede dañar los [ojos](#), los [riñones](#) y los [nervios](#). La diabetes también puede causar [enfermedades cardíacas](#), derrames cerebrales y la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes, llamada [diabetes gestacional](#).

Un análisis de sangre puede mostrar si tiene diabetes. Un tipo de prueba, la [A1c](#), también puede comprobar cómo está manejando su diabetes. El ejercicio, el control de peso y respetar el [plan de comidas](#) puede ayudar a controlar la diabetes. También debe controlar el nivel de glucosa en sangre y, si tiene receta médica, tomar [medicamentos](#).

NIH: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales

Comience aquí

- [Diabetes](#) (Asociación Americana de la Diabetes)

Temas de salud relacionados

[Azúcar en la sangre](#)

[Complicaciones de la diabetes](#)

[Diabetes en niños y adolescentes](#)

[Diabetes tipo 1](#)

[Diabetes tipo 2](#)

[Diabetes y el embarazo](#)

[Dieta para diabéticos](#)

[Hiperglucemia](#)

[Hipoglucemia](#)

[Medicinas para la diabetes](#)

[Pie diabético](#)

[Prediabetes](#)

[Página Principal](#) → [Medicinas, hierbas y suplementos](#)

Medicinas, hierbas y suplementos



Medicinas

Aprenda sobre sus medicamentos de receta y de venta libre incluyendo efectos secundarios, dosis, precauciones especiales y mucho más.

Busque por marca o nombre genérico

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S
T U V W X Y Z 0-9



Hierbas y suplementos

Hoje información sobre suplementos dietarios y hierbas para aprender sobre su efectividad, dosis e interacciones con otras medicinas.

Todas las hierbas y suplementos

AHFS® Consumer Medication Information provee información sobre centenares de medicinas de receta y venta libre y es propiedad de la [American Society of Health-System Pharmacists, Inc.](#), Bethesda, Maryland. Está protegida por la ley de derechos de autor. Copyright© 2017. Todos los derechos reservados.

Temas relacionados

- [Analgésicos](#)
- [Antibióticos](#)
- [Anticoagulantes y antiplaquetarios](#)
- [Antidepresivos](#)
- [Corticoides](#)
- [Estatinas](#)
- [Medicamentos](#)
- [Medicamentos sin receta médica](#)
- [Medicina alternativa y complementaria](#)
- [Medicinas para la diabetes](#)
- [Medicinas para la presión arterial](#)
- [Medicinas para la tos y el resfrio](#)

[Página Principal](#) → [Videos y multimedia](#)

Videos y multimedia



Vea videos de temas de salud como anatomía y procedimientos quirúrgicos. Desafíe su conocimiento con los tutoriales interactivos y juegos. Controle su salud usando calculadoras y cuestionarios.



Videos de salud

Vea videos de anatomía y partes del cuerpo y cómo las enfermedades o condiciones las afectan.

Busque en todos los videos y tutoriales

BUSCAR

Videos de procedimientos quirúrgicos

Encuentre videos de operaciones y procedimientos quirúrgicos.



Herramientas para evaluar la salud

Compruebe el estado de su salud usando calculadoras y cuestionarios interactivos.



Juegos

Aumente su conocimiento de la salud con estos juegos interactivos.



Home

Patient Materials

Provider Information

A-Z Index

A A A



Search

Patient Materials Provider Information Search All



Patient Materials

Find culturally relevant information in multiple languages and formats about health conditions and wellness topics



Provider Information

Discover resources, cultural backgrounders, clinical tools, and guidance about specific immigrant, refugee, and asylee populations



A-Z Index

Browse the entire collection of patient education materials and provider information tools by topic or category

- <https://healthreach.nlm.nih.gov/>

Home

Patient Materials

Provider Information

A-Z Index

A A A



Search

Patient Materials Provider Information Search All

Spanish ▾

All Formats ▾



Patient Materials

Find culturally relevant information in multiple languages and formats about health conditions and wellness topics



Provider Information

Discover resources, cultural backgrounders, clinical tools, and guidance about specific immigrant, refugee, and asylee populations



A-Z Index

Browse the entire collection of patient education materials and provider information tools by topic or category

Search

- Patient Materials
 Provider Information
 Search All

Spanish ▾
 All Formats ▾

1-5 of 5 results

10 per page ▾

Title	Patient Info	Provider Info	Format	Translation Review	Medical Review
Diabetes: Are You at Risk?	✓		Document	Community review	✓
Diabetes Can Harm Your Vision	✓		Document	Community review	✓
Diabetes and Your Feet	✓		Document	Community review	✓
Know Your Blood Sugar Numbers	✓		Document	Community review	✓
Oral Health	✓		Document	Company review	✓

healthfinder.gov

Vive bien. Aprende cómo.

Buscar en healthfinder.gov:

 Ir

Página principal

Página principal

Me gusta 0 Tweet Compartir

Temas de salud A-Z

miBuscador de salud

Contenido gratuito (en inglés)

Busque servicios de salud (en inglés)

Días dedicados a la salud (en inglés)

Estamos en:



Suscribase



Coma una alimentación saludable durante la lactancia materna

Sigue estos consejos para que el bebé y tú reciban los nutrientes que necesitan.

Más información ▶



Temas de salud

Información para mantener su salud y la de sus seres queridos

<p>Enfermedades y problemas de salud</p>	<p>Nutrición y actividad física</p>	<p>Embarazo</p>
<p>Consultas con el doctor</p>	<p>Cómo llevar una vida sana</p>	<p>La crianza de los hijos</p>

Temas de salud en orden alfabético

A B C D E F G H I J K L M N O P
Q R S T U V W X Y Z

Ver todos los temas de salud ▶

miBuscador de salud

¿Para quién es la información que estás buscando hoy?

Edad:

Sexo: Mujer Hombre

Comienza aquí

Responda a una prueba de salud

Cada prueba tiene consejos y recursos para ayudarle a mantenerse saludable.

Ver todas las pruebas de salud ▶



Buscar en Nutrition.Gov

- [Buscar en USDA](#)
- [Búsqueda avanzada](#)

Browse by Subject

- [Bienvenido](#)
- [Compras, cocina y planeación del menú](#)
- ▼ [Contenido de los Alimentos](#)
 - [Vitaminas y minerales](#)
 - [Sal y sodio](#)
 - [Fitonutrientes](#)
 - [Aditivos alimenticios](#)
 - [Preguntas frecuentes \(FAQ\)](#)
- ▼ [Etapas de la vida](#)
 - [Bebés](#)
 - [Niños pequeños](#)
 - [Niños](#)
 - [Adolescentes](#)
 - [Hombres](#)
 - [Mujeres](#)
 - [Adultos Mayores](#)
- ▼ [Manejo del peso](#)
 - [Imagen corporal](#)
 - [Estrategias para conseguir el éxito](#)
 - [Actividad física](#)
 - [Herramientas interactivas](#)
 - [Preguntas frecuentes \(FAQ\)](#)

Bienvenido



Contenido de los Alimentos

Más información sobre los nutrientes, calorías y más dentro de los alimentos que usted come.



Manejo del Peso

Información y recursos para ayudarle a manejar su peso en forma sana y efectiva.



Nutrición Saludable

Aquí encontrará consejos y recomendaciones para una sana alimentación, guías dietéticas, MiPlato, comidas vegetarianas, y más.



Etapas de la vida

Encuentre información sobre alimentación y nutrición para todas las edades.



Nutrición y Problemas de Salud

Una dieta equilibrada previene las enfermedades y constituye el soporte de una vida activa y saludable. Aprenda como puede prevenir enfermedades cardiovasculares, la obesidad, el cancer, la diabetes, con una dieta mas sana.



Compras, cocina y planeación del menú

Aprenda como usar y leer las etiquetas de los alimentos, como planear y cocinar comidas deliciosas, y comprar dentro del presupuesto de la familia. También encuentre recetas e información acerca de inocuidad de alimentos.



Suplementos Alimenticios

Información sobre programas para ayudar a las poblaciones que necesitan asistencia alimentaria.



Programas de Asistencia de Alimentos

Infórmese acerca de programas como los de Comidas Escolares, de Estampillas de Comida, y WIC, que provéen educacion y ayuda nutricional. Información sobre programas federales de asistencia médica.

Aplicaciones Móviles de La Biblioteca de Salud de EEUU (NLM)

The screenshot shows the NLM website's mobile applications page. At the top, there is a navigation bar with the NIH logo and the text "U.S. National Library of Medicine". A search bar is located on the right side of the navigation bar. Below the navigation bar, there are several tabs: "Databases", "Find, Read, Learn", "Explore NLM", "Research at NLM", and "NLM for You". On the right side of the navigation bar, there is a link for "NLM Customer Support" and several social media icons (email, RSS, Facebook, Twitter, YouTube).

The main content area is titled "NLM's Mobile Applications" and features four application cards:

- AIDSinfo Drug Database**: The AIDSinfo HIV/AIDS Drug Database app provides access to the same drug information provided by the AIDSinfo Drug Database. The app includes two versions of each drug summary—one for consumers (English and Spanish) and one for health care professionals. The app automatically refreshes content, so the information is always up to date. Type: Application. Device: Android, Apple iOS. [Install Apps](#)
- AIDSinfo Guidelines**: The AIDSinfo HIV/AIDS Guidelines app provides access to the federally approved HIV/AIDS medical practice guidelines. The app offers treatment recommendations approved by expert panels for the treatment of adult, adolescent, pediatric, and perinatal HIV infection, as well as the prevention and treatment of HIV-related opportunistic infections in adults, adolescents, and children. Type: Application. Device: Android, Apple iOS. [Install Apps](#)
- AIDSinfo HIV/AIDS Glossary**: The AIDSinfo Drug App provides access to more than 100 HIV-related approved and investigational drugs, in English and Spanish, for healthcare providers and consumers. Type: Application. Device: Android, Apple iOS. [Install Apps](#)
- Drug Information Portal Mobile Site**: A mobile interface to information for over 31,000 drugs. Names, usage, and structures are displayed, as well as search links to key NLM and government sites, using their mobile version when available. Spell checking and autosuggest are used during input. Type: Website.

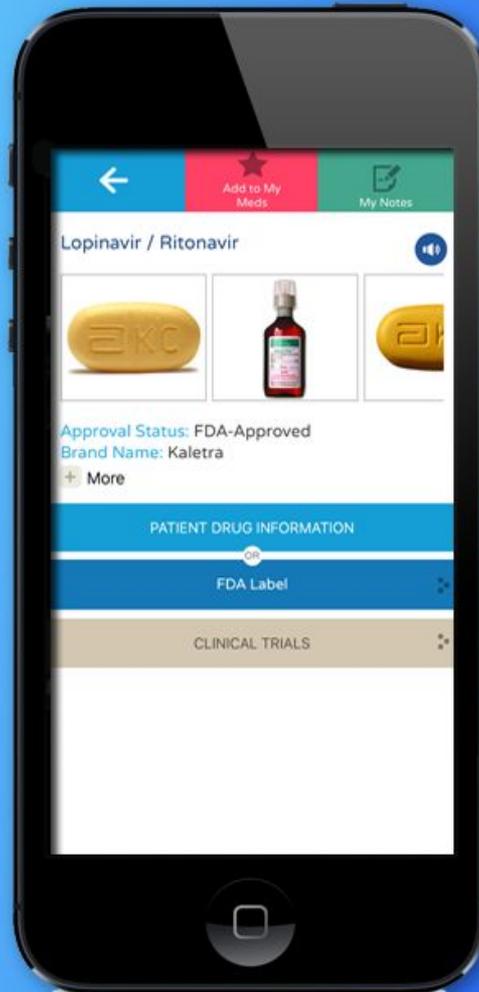
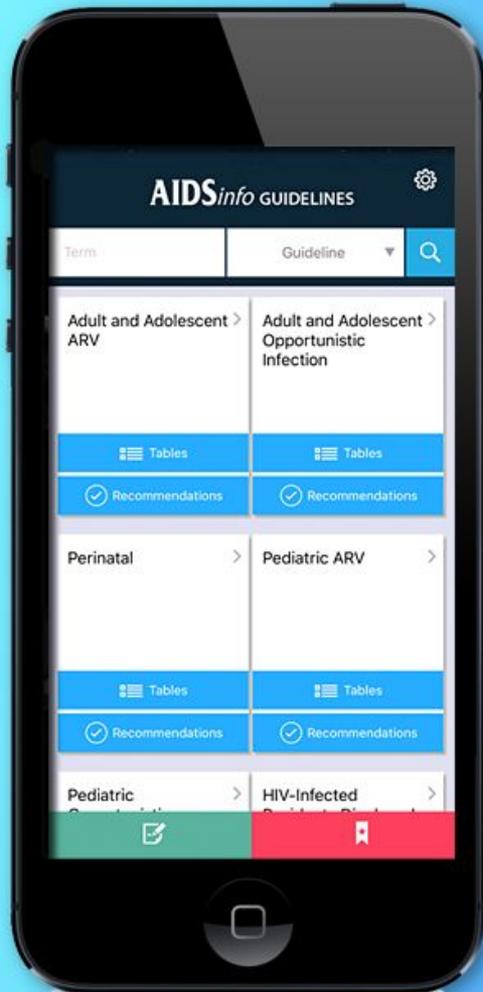
- <https://www.nlm.nih.gov/mobile/>

Aplicaciones Móviles Seleccionadas

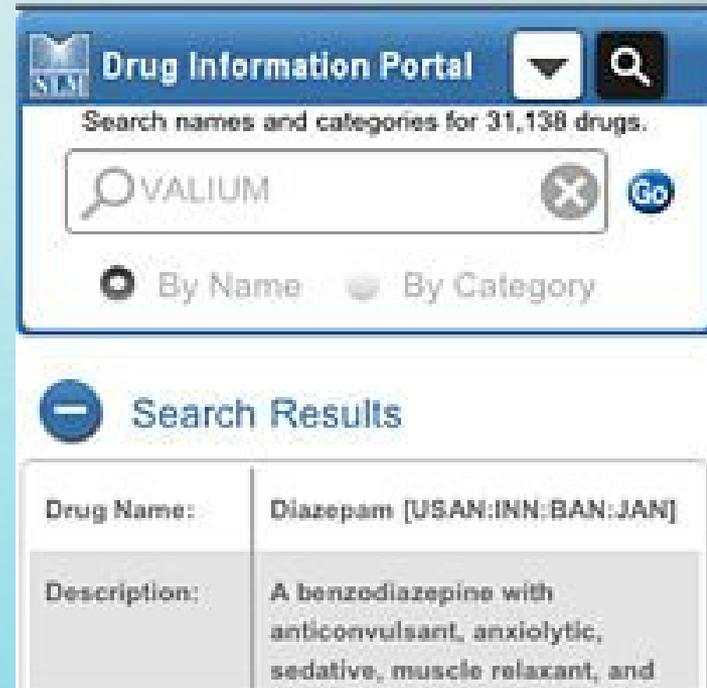
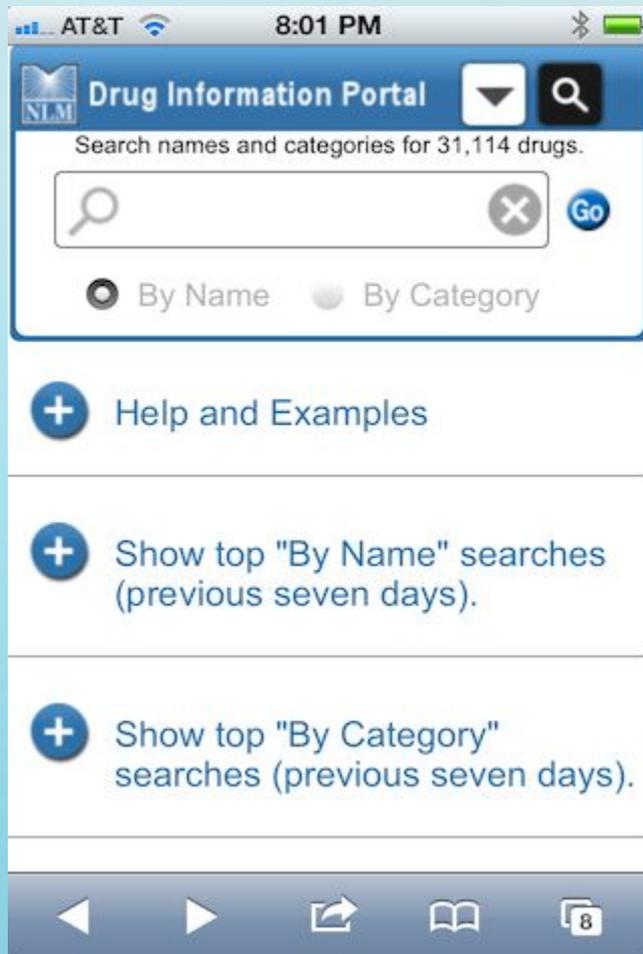
- AIDS Info
 - Índice/Glosario
 - Guia
 - Base de datos
- Drug Information Portal
- Embryo
- LactMed
- NLM Native Voices
- ReUnite
- TOXNET



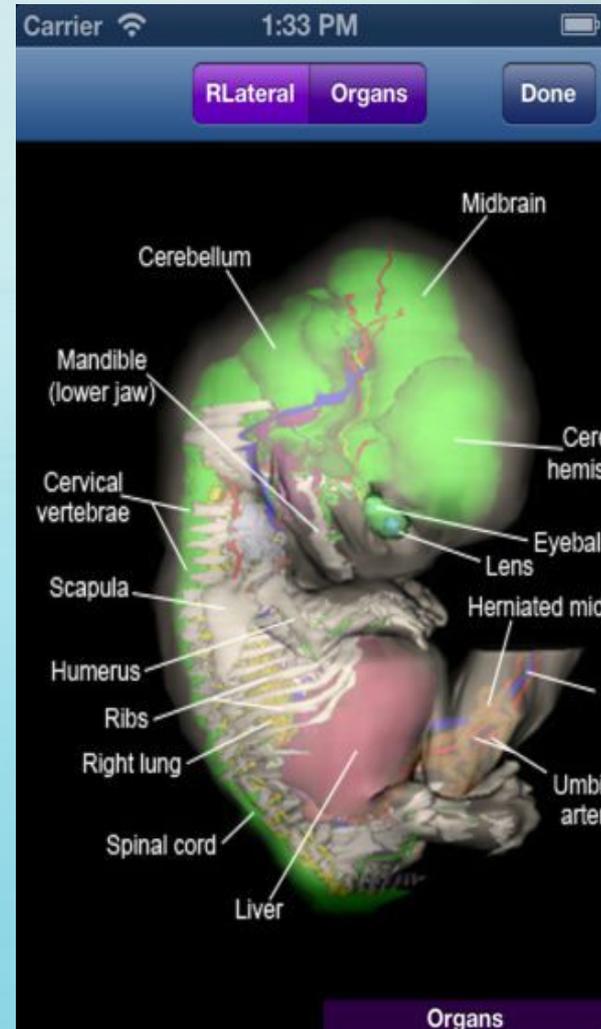
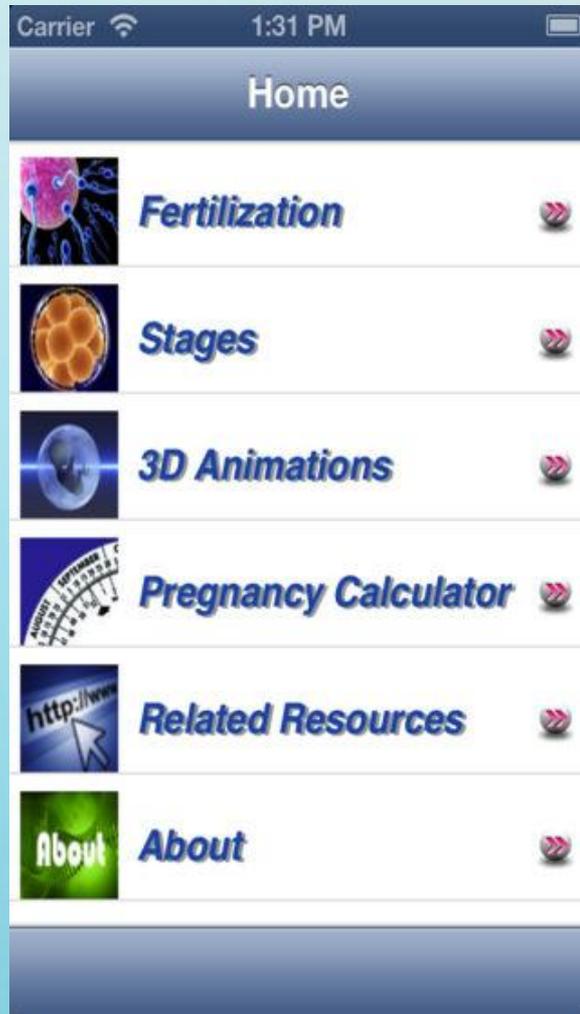
AIDS Info



Drug Information Portal



Embryo



LactMed

Home

LactMed
@NIH
Version 3.0



Looking for information on how drugs or dietary supplements can affect breastfeeding? LactMed has information about maternal and infant drug levels, possible effects on lactation and on breastfed infants, and alternative drugs or supplements to consider.

Drug Name Search 

Drug Class Search 

Q Search generic/brand

Drug Name

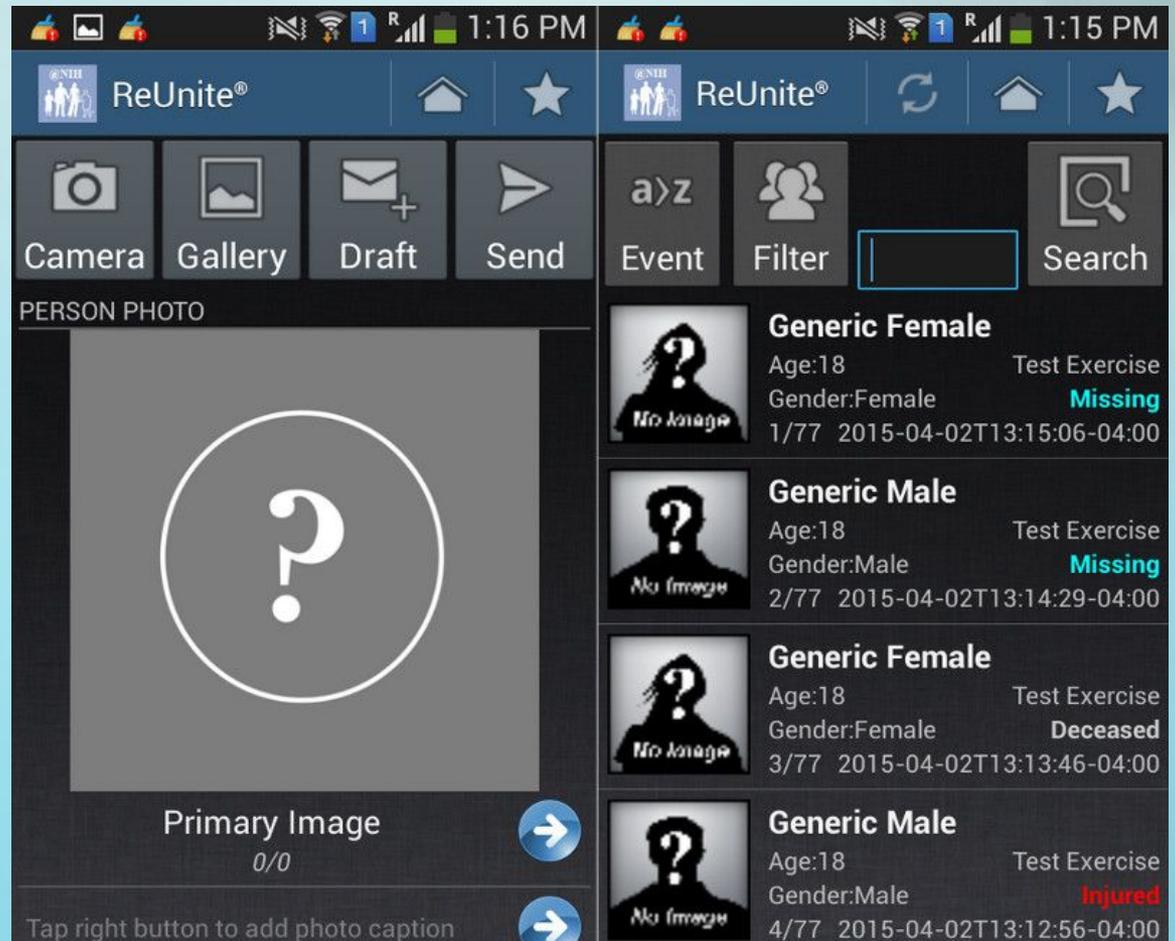
A

-  **A200**
Pyrethrins
-  **A-200 Lice Control**
Pyrethrins
-  **A-41304**
Desoximetasone
-  **A-4166**
Nateglinide
-  **A-5610**
Azelastine
-  **A-56268**
Clarithromycin
-  **Abacavir**
Abacavir

NLM Native Voices

The screenshot displays the NLM Native Voices website interface. At the top, a navigation bar includes a search icon, the text "Search All Videos", the title "Native Voices", and a "Select a Speaker" button. The main content area is divided into a left sidebar and a central grid of video thumbnails. The sidebar lists categories: Individual (with sub-items: Personal Responsibility (21 videos), Identity (18 videos), Family (12 videos), Tribal Ties (8 videos), Role Models (5 videos)), Community, Nature, Tradition, and Healing. The central grid features six video thumbnails with titles: "Generational", "Hope", "Lacrosse", "Pride", "Pride", and "Pride". Each thumbnail includes a small speaker icon in the bottom right corner. A bottom navigation bar contains icons and labels for "Introduction", "Native Voices", "Navajo Code Talker", "Healing Totems", "Art Gallery", and "About NLM". The top right corner of the browser window shows a 50% battery level and the time 3:32 PM.

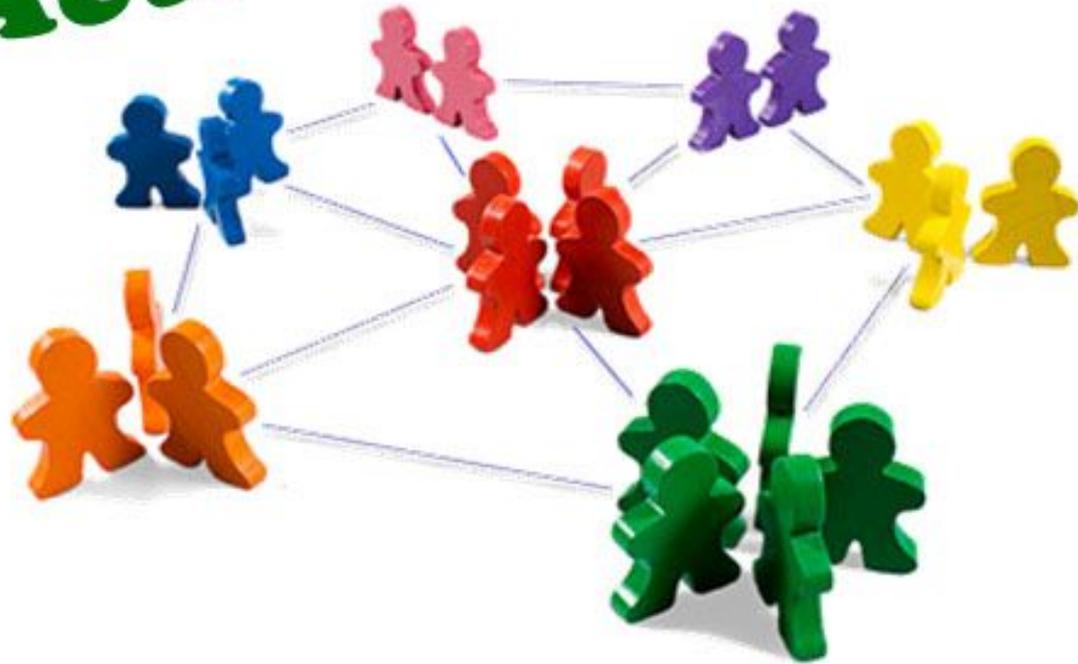
ReUnite



TOXNET

 TOXNET	
 HSDB	>
 TOXLINE	>
 CCRIS	>
 DART	>
 GENE-TOX	>
 IRIS	>
 ITER	>
 LactMed	>
 TRI	>

Actividad



¿Como utilizaría estos recursos en su trabajo?



¡Gracias!

Si tiene alguna duda puede contactarse con:

Yamila El-Khayat – yeme@email.arizona.edu

Kay Deeney – kdeeney@library.ucla.edu

