

## Citas y referencias bibliográficas en publicaciones de salud

### Citations and references in health publications

**DRA. PILAR RIOBÓ**

Doctora en Medicina. Jefe A. Endocrinología y Nutrición. Hospital Jiménez Díaz-IdC Quiron Salud.  
Madrid. [priobo@telefonica.net](mailto:priobo@telefonica.net)

Fecha de recepción: 12/11/2015 · Fecha de aceptación: 03/05/2016

#### RESUMEN

Los artículos de ciencia, medicina y nutrición son una constante en los medios de comunicación. Los medios de comunicación constituyen la principal fuente de información sobre nutrición y salud para la población general y también es una fuente de información para educadores y sanitarios. Aunque los consumidores están siendo bombardeados con información sobre nutrición a través de diferentes fuentes, consideran que la información que proviene de personal sanitario es muy valiosa. El papel de los periodistas de salud no es fácil, debe estar regido por la responsabilidad y la ética, y seguir unas reglas básicas en cuanto al lenguaje, conflictos de interés, situar la información en el contexto adecuado. Desde el punto de vista de salud pública, los medios tienen la oportunidad de llegar al gran público y se ha demostrado su eficacia para la prevención de la enfermedad, contribuyendo a la educación nutricional y generando un beneficio para la sociedad.

Palabras Clave: medios de comunicación, nutrición, educación nutricional, internet, redes sociales

#### ABSTRACT

Science, medicine and nutrition articles are constant in media. Media represents the main information source on nutrition and health to the general population and is also an information source to educators and health professionals. Although consumers are being bombarded by nutrition information through different sources, they consider that the information offered by health professionals is very valuable. The role health journalists play is not easy, must be regulated by responsibility and ethics, and must follow some basic rules in terms of language, conflicts of interests, placing the information in the appropriate context. From the public health perspective, media has the opportunity to reach the general public and its efficacy has been demonstrated in disease prevention, contributing to nutritional education and providing a benefit to the society.

Key words: media, nutrition, nutritional education, internet, social media

## INTRODUCCIÓN

Los artículos de ciencia, medicina y nutrición son una constante en los medios de comunicación, dado el interés de la población, cada vez más preocupada por su bienestar. Ello contribuye a generar gran cantidad de información que, sin embargo en algunos casos de calidad dudosa. Además hay que reconocer que los medios de comunicación constituyen la principal fuente de información sobre nutrición y salud para la población general. Desde hace muchos años se sabe que la relación entre médicos y periodistas no es fácil. Ya en el año 1983, en la prestigiosa revista *New England Journal of Medicine*, se exponía... "Nunca comentes nada a un periodista que no quieras ver en llamativas titulares"...

Pero la realidad es que el público presta atención a las noticias de salud en los medios. Es más, la prensa está bien posicionada para educar al público sobre la salud. Pero además, también hay que darse cuenta de que la prensa también es una fuente de información para educadores e incluso para la profesión médica y otros trabajadores sanitarios; esto es especialmente cierto cuando los médicos y científicos consideran que la fuente de información es fiable.

Es más, los consumidores están siendo bombardeados con información sobre nutrición a través de diferentes fuentes: televisión, periódicos, publicidad, radio, internet... Y muchas personas encuentran difícil distinguir las recomendaciones válidas de los consejos engañosos. Pero en general, los consumidores están confundidos sobre a quién creer y qué creer en cuanto a nutrición. Existe un exceso de información, sobre alimentos light, diferentes tipos de dietas, dietas hiperpro-

teicas, disociadas, milagrosas, alimentos light, alimentos funcionales... A veces la información de diferentes fuentes no coincide o incluso, es completamente contrapuesta. En una encuesta de la American Dietetic Association, cuando se ha preguntado a la población sobre el valor que le dan la información nutricional de diversas Fuentes, se encontró que los consumidores consideraban que la información que provenía de personal sanitario, tales como médicos o dietistas era considerada muy valiosa. Igualmente, en una encuesta realizada por la Comisión Europea sobre la comunicación científica en los medios, el 52% de los encuestados de la Unión Europea preferían que sea presentada por científicos (52%), frente a un 14% que preferían que lo fuera por periodistas. El 20% contestó que preferían que sea presentada por periodistas y científicos de forma conjunta. Por lo tanto, esta es una oportunidad de oro para los profesionales sanitarios (Eurobarometer, 2007).

## EL DIFÍCIL PAPEL DE LOS PERIODISTAS DE SALUD

Ser periodista de salud no es una tarea fácil. Su misión es trasladar mensajes científicos, a veces extraordinariamente complejos, en noticias que la gente pueda entender. Y no solo eso, sino que además la gente debe estar interesada en seguir leyendo y/o escuchando. Por lo tanto, resulta muy importante destacar los titulares. Y por ello, se pueden provocar ciertos problemas, como son la falta de objetividad, o bien, caer en el sensacionalismo, exagerando los beneficios de ciertos tratamientos y alimentos, o también minimizar los daños y efectos secundarios. A veces el problema es que

destacan excesivamente los resultados preliminares, o bien, utilizan fuentes que no son totalmente fiables. Además, hay pocos periodistas especializados únicamente a nutrición y salud. Aunque los editores creen que los temas de salud, médicos y científicos en general, atraen y retienen al público, la crisis económica ha castigado con especial fuerza a la profesión periodística. Los ingresos a partir de la publicidad han caído de forma estrepitosa, motivando despidos y cierres de publicaciones y a menudo los escasos periodistas que quedan tienen que cubrir tanto temas científicos como políticos, económicos o de otra índole. Para los periodistas de salud el problema no es la falta de información, sino más bien es como filtrar la información para quedarse con la más fiable.

#### **EL VALOR DE LOS MENSAJES DE SALUD**

Pero nos planteamos si, desde un punto de vista de salud pública, si realmente son útiles los mensajes que llegan al público. Para demostrar la eficacia de los mensajes de nutrición les voy a explicar lo que sucedió en Karelia del Norte. La situación de esta región del noreste Finlandia en los años 70 era alarmante debido a la alta tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Esta situación motivó que se realizara una campaña para promover acciones globales en toda la población de esa zona, intentando promover hábitos de vida saludable, particularmente aumentar la actividad física y disminuir la ingesta de grasas saturadas. El reto era intentar disminuir las enfermedades cardiovasculares, y evitar la mortalidad de las personas jóvenes por esta causa. El objetivo concreto era disminuir el consumo de grasa "mala" satu-

rada, y lácteas, disminuyendo el consumo de mantequilla y promoviendo el consumo de grasas más saludables. También se promovió el consumo de margarinas ricas en esteroles vegetales; estas sustancias impiden la absorción del colesterol, desde el intestino a la sangre. En el proyecto participaron los medios de comunicación y tuvo una amplia difusión. La administración también colaboró favoreciendo el cambio de profesión de los granjeros a agricultores. Se logró un enorme éxito, lográndose reducir los índices de mortalidad cardiovascular en tan solo 5 años, con lo que el proyecto se extendió por toda Finlandia. Actualmente, después de 30 años de inicio del proyecto, alrededor del 60% de las familias utiliza principalmente aceite vegetal, de girasol o de oliva para cocinar. Con estas medidas, la cifra media de colesterol en sangre se ha reducido en más de un 20%. La ingesta de sal se ha reducido enormemente. Ello ha supuesto una disminución de la tensión arterial, en relación con el menor consumo de sodio. A principios de los 70, más de la mitad de los varones fumaba; hoy sólo fuma el 20%. Y lo que es más importante, con todas estas medidas se ha logrado disminuir la tasa de mortalidad por enfermedad cardíaca entre varones en edad laboral, siendo en la actualidad un 80% más baja con respecto a 1971. También se ha logrado una reducción de la mortalidad por cualquier causa, ya que también ha disminuido el cáncer de pulmón al disminuir el tabaquismo, en un 50% entre las personas en edad laboral. Es más, la esperanza de vida ha aumentado más de 10 años. El ejemplo de Karelia nos demuestra que la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante una dieta correcta es factible. Pero para lograr el éxito se

requiere la implicación de todos los estamentos de la sociedad, incluyendo los gobernantes, y hay que destacar el papel importantísimo que juegan de los medios de comunicación. Concluimos que la prevención de la enfermedad no se debe limitar a las consultas de los médicos.

Otro ejemplo sobre la eficacia de los medios es el papel de los mismos en lograr la disminución del tratamiento hormonal sustitutivo (THS) tras la publicación del estudio Womens Health Initiative (WHI). En los años previos al estudio, se pensaba que el THS podría disminuir las patologías asociadas a la menopausia, y una alta proporción de mujeres lo utilizaban. El WHI, que demostró los efectos secundarios de este tratamiento y la falta de una adecuada relación coste-beneficio en muchos casos, recibió gran cobertura en los medios de comunicación: La proporción de mujeres con THS disminuyó del 40% al 24% en los 6 meses siguientes (Haas, 2004).

### ¿CÓMO LA SALUD Y LA NUTRICIÓN SE TRANSFORMAN EN NOTICIAS?

Hay que aprender a bucear en temas caudales, ir a la caza de la información; a menudo es conveniente utilizar una excusa, también llamada “percha”. La obesidad y las dietas de adelgazamiento están entre los temas más recurrentes. La base de datos de la fuente primaria suelen ser artículos científicos y también a veces hay que acudir a otros expertos externos. Es importante conocer la credibilidad de la fuente, y los posibles conflictos de intereses a los que puede estar sometido. Por ello, cada vez con mayor frecuencia se exige en las publicaciones de prestigio una declaración de conflicto de intereses. Las fuentes suelen encontrarse en las pu-

blicaciones científicas en internet, siendo las principales, en los temas generales de salud y nutrición, además de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>; [www.Medscape.com](http://www.Medscape.com); [Physician's first watch](http://Physician'sfirstwatch.com); y [www.theheart.org](http://www.theheart.org)

### INTERNET Y REDES SOCIALES

La búsqueda de información de salud por la población general es el tercer uso más frecuente de internet (“Dr. Google”). Es conocido que la mitad de los usuarios de Internet han buscado información sobre dieta y nutrición. Debido a que esta tecnología está en las primeras fases de su desarrollo, las evidencias científicas del efecto que puede tener internet sobre la salud son, todavía, escasas, aunque están realizándose estudios sobre esta nueva modalidad terapéutica que parecen prometedores. En este caso, el problema más importante es que el usuario a veces no conoce la credibilidad y fiabilidad de la fuente de información. Esto ha sido un tema ampliamente discutido, habiéndose planteado si podría ser necesario en un futuro establecer límites a la información que se ofrece por este medio. Algunos autores han propuesto que, de alguna manera, se habrá de llegar a algún tipo de “Certificación” de las páginas web que dan información fiable.

Pero una cierta ventaja de internet es la capacidad de ser interactivo, que no es posible con otros canales. (Pollard, 2015) De hecho, Internet es un medio coste-efectivo para llegar a usuarios preocupados por la salud y la nutrición. Es más, en los últimos años se observa un aumento en el uso de Internet para obtener información sobre nutrición y dietas. En el Nutrition Monitoring Survey Series, Australia, se ha evaluado la proporción de

personas que usan Internet como fuente de nutrición, por sexo y edad.

Las redes sociales pueden servir también como fuente de información sobre el comportamiento del usuario. Los estudios han demostrado que existe una relación entre el contenido on-line y el comportamiento off-line, y consecuentemente, las redes sociales pueden servir para influir en el comportamiento del usuario. Así, Moreno et al. han demostrado la influencia de las redes sociales en el consumo de alcohol en adolescentes (Moreno & Whitehill, 2014).

## **NORMAS PARA LA COMUNICACIÓN EN SALUD**

La comunicación sobre temas de salud y nutrición, debe estar regida por la responsabilidad, y la ética. Se debería utilizar un lenguaje claro y sencillo, que el consumidor pueda entender, y situar la información en el contexto adecuado, de forma que la población pueda adquirir los conocimientos adecuados, contribuyendo a la llamada educación nutricional y generando un beneficio para la sociedad (IFIC, 1998). Hay que plantearse, antes de la publicación de un artículo o noticia si realmente el artículo mejorará el conocimiento sobre la dieta y salud, o si por el contrario va a causar una excesiva alarma social. A veces es importante seguir la ley del equilibrio, tratar de redondear y sacar conclusiones. Si hay dos opiniones que son totalmente contradictorias, de fuentes igualmente válidas, puede ser útil exponer las dos y que el lector o extraiga sus propias conclusiones.

A continuación expongo las reglas que considero que debería seguir todo periodista-comunicador:

- No basarse en resultados preliminares

- Incluir las limitaciones, posibles conflictos de interés, fuente de financiación

- Intentar dar el mensaje correcto, en vez de intentar obtener titulares.

- Comunicar las diferencias en números absolutos, y no únicamente en porcentajes: en ocasiones, la reducción del riesgo relativo, puede suponer que se sobrestimen los resultados. Por ejemplo, la reducción del riesgo un 50%, puede ser que disminuya del 20% al 10%, o también del 0.000002% al 0.000001%.

- Plantearse si los resultados están en el contexto adecuado

- Plantearse si es un estudio de calidad, y si ha sido publicado en una revista de calidad. Aunque también aquí puede haber sesgos: El que este publicado en una revista que denominamos "peer review" no garantiza conclusiones definitivas.

- Plantearse las limitaciones que puede tener el estudio, si existen conflictos de interés o si ha sido publicado por científicos independientes

- Hay que diferenciar si se trata de un editorial; en este caso recordemos que un editorial es una visión personal

- También hay que considerar los efectos del estudio en el público general, la reacción de los consumidores frente a la información: No asustar de forma innecesaria

En conclusión, la información científica a través de los medios de comunicación es una realidad social, con capacidad de emitir mensajes que pueden llegar a toda la población. Pero la debilidad de este modelo es que la calidad de la información a veces no es adecuada y la dificultad de interpretación de estos mensajes complejos por la población. Por lo tanto, es necesario que los profesionales médicos, científicos y periodistas trabajemos

conjuntamente para poder transmitir información científica de calidad, que redunde en una educación nutricional y en un beneficio para la sociedad

## REFERENCIAS

- Eurobarometer. (2007). Scientific research in the media. Special Eurobarometer 282/ Wave 67.2 - TNS Opinion & Social. Recuperado el 10 de marzo de 2016 en: [[http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_265\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_265_en.pdf)]
- Haas, J.S. (2004). Changes in the use of postmenopausal hormone therapy after the publication of clinical trial results. *Ann Intern Med*, 140,184-8
- International Food Information Council Foundation. (1998). Improving Public Understanding: Guidelines for Communicating Emerging Science on Nutrition, Food, Safety and Health. *J Natl Cancer Inst*, 90(3),194-199.
- Moreno, M.A. & Whitehill, J.M. (2014). Influence of Social Media on Alcohol Use in Adolescents and Young Adults. *Alcohol Res*, 36(1), 91-100 Recuperado el 10 de marzo de 2016 en: [<http://www.arcr.niaaa.nih.gov/arcr/arcr361/article08.htm>]
- Pollard, C.M. (2015). Who Uses the Internet as a Source of Nutrition and Dietary Information? An Australian Population Perspective. *J Med Internet Res*, 17(8),e209 doi: 10.2196/jmir.4548.