

Redes sociales en prevención y promoción de la salud. Una revisión de la actualidad

Social networks in prevention and health promotion. A review of the current

Tamara M. Matarín Jiménez^{1*}

¹Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Almería.

Fecha de recepción: 22/05/2014 – Fecha de aceptación: 03/09/2014

Resumen

Estamos presenciando la revolución de las redes sociales en Internet. La facilidad que las redes sociales nos ofrecen para comunicarnos y encontrar información es infinita. El ámbito de la salud no iba a ser menos y se engancha a esta revolución. En las principales redes sociales de la actualidad como son Facebook y Twitter podemos encontrar desde páginas Facebook de salud, a grupos de profesionales y/o usuarios, donde comparten información, conocimientos, experiencias, técnicas, etc., sin olvidar Twitter, ese microblogging que en apenas 140 caracteres te permite difundir gran cantidad de información, permitiendo que cualquier persona pueda opinar. Las redes sociales nos llevan a interaccionar y abrir debates sobre infinidad de temas. Y la presencia de revista científicas en estas redes sociales, abre y permite el acceso a la información a un público más elevado y más exigente en lo que se publica: exigencia de veracidad. La creación de redes sociales específicas por grupos de trabajo o de investigación, o por universidades, provoca una revolución en la enseñanza actual y la creación de conocimiento facilitándonos enormemente la recogida de datos e información que estas redes sociales nos ofrecen.

Palabras clave: Redes sociales, salud, Internet, promoción de la salud

Abstract

We are witnessing a revolution in social networking. The ease that social networks offer us to communicate and find information is infinite. It is no surprise that this revolution has also had an effect on the health field. On the main current social networks as Facebook and Twitter numerous resources can be found, from Facebook health-related pages professional to groups and /or users, where they share information, knowledge, experience, skills, etc..., without forgetting Twitter, the microblogging by means of which in just 140 characters you can disseminate large amounts of information, allowing anyone give their opinion. Social networks lead us to interact and open discussions on numerous topics. And the presence of scientific journals on these social networks opens and allows access to public information to a public more educated and more demanding about what is published: demand of veracity. The creation of social specific networks for groups of work or investigation, or for universities, provokes a revolution in current education and creation of knowledge making it easier to collect data and information that these social networks offer us.

Keywords: Social Networks, health, Internet, health promotion

* Correspondencia: tamaramatarinjimenez@hotmail.es

Introducción

Nos encontramos en la era de las comunicaciones y la tecnología, vivimos rodeados por ellos. El uso de Internet está en un continuo auge, y con él, el uso de las redes sociales. Según la plataforma The Cocktail Analysis (2012) el 91% de la población internauta española tiene cuentas en redes sociales activas, con una media de 2,31 redes por individuo, siendo la red social con más dominio Facebook con un 85%, después Tuenti con un 36% y preferida por los más jóvenes; y por último Twitter con un 32% y en alza. También hay que señalar que además del crecimiento de las comunidades y redes sociales, también han aparecido nuevas formas de acceso, nuevos dispositivos (Smartphones y tablets), que hacen más fácil, más frecuente y desde cualquier lugar, el acceso a estas redes sociales (The Cocktail Analysis, 2012).

El área de la salud no iba a ser menos y también está subida al carro de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs). La salud cada vez está más presente en el mundo de Internet facilitando así el acceso a conocimientos y experiencias, compartidas en la distintas redes sociales. Haciendo más fácil el contacto entre profesionales, entre pacientes, entre profesionales – pacientes. Así por ejemplo, podemos encontrar la revista Calidad Asistencial en Twitter o grupos de Facebook como es Med&Learn, el cual busca mejorar habilidades, además de construir y compartir conocimiento. Importante de señalar es el uso que también se le da a las TICs y redes sociales en promoción de la salud y prevención de enfermedades mediante estudios, sobre todo relacionados con la salud sexual de los adolescentes y jóvenes, y nutrición en distintos tramos de edad.

Estudios recientes nos dan a conocer la gran utilidad de las TICs como medio de contacto entre usuarios con distintas patologías, tanto agudas como crónicas, donde comparten sus experiencias, vivencias, sentimientos y encuentran apoyo con sus semejantes. También muchos se encuentran unidos a grupos, eventos de redes sociales como es Facebook, donde encuentran información y notas curiosas. Participan en encuestas llevadas a cabo por sociedades, como hace SemFYC en su página de Facebook con sus usuarios (Tudela & Torres, 2012), además de llevar a cabo una comunicación ágil y rápida, contestando a las preguntas de sus usuarios de forma eficaz.

Hay que tener en cuenta que no toda la información que se presta en Internet es cien por cien veraz y correcta, hay tanta información que es difícil de eliminar lo erróneo, por ello a pesar de la gran utilidad y la comodidad que supone Internet, nunca se debe de dejar de acudir o consultar a un profesional cara a cara, en los centros de salud y hospitales, de forma personalizada.

Objetivos

El objetivo planteado en este estudio es conocer la posición que han tomado las redes sociales en promoción de la salud y prevención de enfermedades en el auge de las TICs en nuestra era, así mismo, la utilidad que se le da por parte de profesionales y usuarios.

Metodología

Para llevar a cabo el estudio se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica alrededor del tema significativo “las redes sociales en la prevención de la salud”. Debido a que estamos en la era de las tecnologías y de la información, en la que el Internet y las redes sociales están en alza como medio de comunicación y difusión de información, es curioso conocer cómo se utilizan en materia de prevención y promoción de salud.

Se realizó una búsqueda de información mediante revisión de estudios publicados e indexados en las bases de datos: CUIDEN Plus, Lilacs, Enfispo, Pubmed y CINAHL. Las palabras clave o descriptores (según la base de datos) utilizados en las bases nacionales fueron “redes sociales”, “prevención”, “Internet”, “salud”, “promoción de la salud” y “TIC”. En las bases de datos internacionales las palabras clave o descriptores utilizados fueron “Internet”, “health”, “health promotion”, “ICT” (information and communication technology) y “social networks”. Para limitar la búsqueda se utilizó el operador booleano AND, además de que todos los artículos elegidos estuvieran comprendidos en el periodo 2007 – 2012, excepto aquellos de interés relevante que aunque estuvieran fuera de este tramo de años pero comprendiesen un alto interés para la realización del presente estudio. Por lo cual como criterios de inclusión se tomaron:

- Fecha de publicación entre 2007 – 2012, excepto aquellos de interés relevante fuera de este periodo.
- Todos aquellos artículos relacionados con las TICs, las redes sociales y la salud.
- Todos aquellos artículos relacionados con blogs sobre salud e incluso web 2.0, excluyendo aquellos sobre web 1.0.

La búsqueda fue realizada durante los meses de enero a marzo de 2013.

Resultados y discusión

Respecto a los resultados en la siguiente tabla se muestran los perfiles de búsqueda utilizados tanto en las bases nacionales como en las internacionales, añadiendo el número de artículos encontrados en cada una de ellas, teniendo en cuenta solo aquellos que cumplen los criterios de inclusión señalados en el apartado anterior.

Perfil de búsqueda bases nacionales	CUIDEN Plus	Lilacs	Enfispo
“redes sociales”	3	-	6
“internet” AND “prevención”	7	-	4
“internet” AND “salud”	106	10	47
“internet” AND “promoción de la salud”	-	19	-
“TICs” AND “salud”	45	-	8

Tabla 1. Perfil de búsqueda en bases de datos nacionales.

Perfil de búsqueda bases internacionales	Pubmed	CINALH
“internet” AND “health”	84	2458
“ICT” AND “health promotion”	97	143
“social networks” AND “health”	-	376

Tabla 2. Perfil de búsqueda en bases de datos internacionales.

De todos los artículos encontrados, se seleccionaron como más relevantes para el estudio 20 trabajos de todas las bases de datos nombradas. A continuación se presenta la resolución de los objetivos planteados en la discusión.

Como ya se ha mencionado, estamos en una era de revolución tecnológica y de la información. Ahora más que nunca estamos conectados unos con otros y a gran escala, a través no solo de los ordenadores, también de los recién llegados smartphones. Con esta revolución, han llegado las redes sociales, blogs, comunidades webs, foros, etc. Donde todas las personas pueden interaccionar con otras, buscar viejos amigos, encontrar a compañeros de profesión, compartir experiencias, aprender, e infinidad de posibilidades más que están a nuestro alcance. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en España 67,9% de los hogares tiene acceso a Internet, y el 56% de los internautas utilizan el dispositivo móvil para conectarse. Y como ya nombramos, según la plataforma The Cocktail Analysis, el 91% de la población internauta tiene cuentas activas en redes sociales, una media de 2,31 redes por individuo, estando Facebook en la cabeza con un 85% de usuarios.

El área de la salud no iba a ser menos, y se sube al carro de las nuevas tecnologías de la información y de

la comunicación, es que después de haber realizado una exhaustiva revisión en las diferentes bases datos, hemos podido comprobar como se va abriendo paso en este mundo. Las redes sociales son utilizadas en el ámbito de la salud para la realización de diferentes objetivos desde educación en salud a la población hasta el intercambio de conocimientos entre profesionales de la sanidad.

Muchos estudios nos hacen ver como las redes sociales como Twitter o Facebook son un elemento fundamental para muchas revistas biomédicas, así por ejemplo la Revista de Calidad Asistencial presente, desde hace muy poquito tiempo, en Twitter con el objetivo de aumentar su público, llegar a más lectores, por la necesidad de aumentar la comunicación (Carrasco y Lorenzo, 2012). La presencia de revistas biomédicas, enfermeras, de cuidados, etc. en las redes sociales constituye una mejora de la difusión de la investigación llegando tanto a la comunidad científica como a toda la sociedad, proporcionando la oportunidad de que todo el mundo pueda expresar su opinión y parecer, obtener conocimientos para la mejora de su salud y de los que le rodean. Una ventaja muy positiva de la presencia del conocimiento en las redes sociales, es que cualquiera que tenga una duda o una pregunta, puede obtener respuesta inmediata, además de estimular el debate científico en el que puede participar todo aquel que lo desee. Pero hay que tener en cuenta que a esta mayor difusión de conocimientos debe ir unida un mayor compromiso con la calidad formal de lo que se publica (Carrasco y Lorenzo, 2012). Así también la compañía SemFYC se encuentra presente tanto en Facebook como en Twitter, proporcionando cercanía a sus seguidores y aumentando su participación, siempre de forma rápida y sin excluir a nadie (Tudela y Tranche, 2012).

Estudios realizados en Estados Unidos sobre el uso de las redes sociales para la mejora de la educación sexual en adolescentes y jóvenes, han mostrado que esta variedad de medios dejan una puerta abierta a una mejora de la educación y promoción de la salud en general, y de la sexual en particular. El 93% de los adolescentes estadounidenses utilizan Internet (Kylene et al., 2012) haciendo que este medio de comunicación sea muy importante para apoyar y participar en objetivos de educación y promoción de la salud. Las principales redes sociales que participan en este campo son Facebook con un 71% de actividades en salud, seguido de MySpace con un 46% de actividades, y por último Twitter con un 30% solo en actividades en salud (Gold et al., 2011). Actividades como campañas e intervenciones en salud, puesta en común de experiencias entre los participantes, juegos, vídeos, etc. Las redes sociales complementan a las fuentes tradicionales de información como asistir al médico o a la consulta de enfermería, por ejemplo. Además de permitir el intercambio de información y experiencias entre usuarios, y formar un lugar de apoyo para aquellos con patologías comunes. A todo esto hay que añadir que es muy importante que todas las informaciones que circulan y se intercambian deben ser revisadas por profesionales cualificados que aseguren la calidad de la información.

Otros estudios revisados apuntan a la gran utilidad de las redes sociales y webs creadas para la educación nutricional, mediante aplicaciones donde los usuarios pueden analizar sus dietas, guardar registros dietéticos, hacer encuestas nutricionales y ampliar sus conocimientos en nutrición (Galante y Colli, 2003). Las intervenciones llevadas a cabo a través de las redes sociales además de complementar una atención personalizada en los centros de salud, tienen un bajo coste y un gran alcance de población. Navarro (2011) creadora de la red Tekuidamos 2.0 habla de e-salud, salud en la red para mejorar la salud a nivel local,

regional y mundial, apoyándonos en las TICs y personalizando los mensajes e intervenciones. Navarro (2011) desmiente en su artículo una serie de mitos creados alrededor de la e-salud, así como la frialdad que se le atribuye a comunicar y prestar salud por la red o la dificultad que entraña enseñar autocuidados por Internet.

Los profesionales de la salud, como ya se ha mencionado anteriormente, ven las redes sociales como una vía con infinidad de posibilidades para compartir experiencias, conocimientos, resolver dudas, llevar a cabo encuentros virtuales con sus “colegas” de profesión y puestas en común, creciendo de esta manera profesionalmente.

No hay que olvidar que las redes sociales también son de gran utilidad en el ámbito de la docencia. Saigí (2011) nos habla del laboratorio de Telemedicina puesto en práctica por la Universidad Oberta de Cataluña. A través de una red social creada para este fin y para este ámbito universitario, se enseña, se intercambian y se producen nuevos conocimientos alrededor de la materia de Telemedicina, obteniendo una gran efectividad entre los participantes y un reconocimiento por parte de los docentes como una herramienta muy efectiva y positiva para los alumnos.

Conclusiones

Las redes sociales han abierto una gran puerta a la comunicación. Como hemos podido leer y comprobar, existe una infinidad de posibilidades para trabajar a través de las redes. Llevar a cabo intervenciones de promoción y prevención en salud, interaccionar con usuarios y compañeros de profesión, repartir conocimiento a todo aquel que quiera saber, llevar a cabo investigaciones, y un gran etcétera. Además de la rápida difusión de la información, cómo se propaga en cuestión de minutos aun número elevado de población y de territorios, y en distintos idiomas.

Internet es abierto a todo el mundo, por ello conlleva un riesgo, y es la validación de la información que se difunde. No siempre va a ser veraz, ni hay que confiar en todo lo que se lea en la red. También hay que ser consciente, de que a pesar de la comodidad que ofrece la comunicación a través de las redes sociales, ya sea entre profesional y paciente, pacientes entre si o profesionales entre si, no puede sustituir el acudir a reuniones, a citas con el médico o enfermera, congresos, cursos, clases. Nada es comparable con el contacto humano y la comunicación en persona, las intervenciones personalizadas y tener una cara amiga ayudando a mejorar nuestro estado de salud.

Referencias

- 4ª Oleada Observatorio de Redes Sociales: Las marcas empiezan a encontrar límites (2012). En The Cocktail Analysis [onLine] Disponible: <http://tcanalysis.com/>. Consultado 21 de enero de 2013.
- Alférez Maldonado, A. (2012). La comunicación en la relación de ayuda al paciente en enfermería: saber qué decir y qué hacer. *Rev. Esp. Comun. Salud*, 3(2), 147 – 157.
- Carrasco, G. & Lorenzo, S. (2012). Redes sociales y factor de impacto de las revistas biomédicas. *Rev Calid Asist.* 27(5), 247-248.
- Carrión Jiménez, A. & Núñez Ortiz, C. (2011). Presencia enfermera en la Comunidad Virtual Sanitaria. *Metas de Enferm.* 14(6), 3.
- Carrión Jiménez, A. & Nuñez Ortiz, C. (2011). Uso de las Redes Sociales para el intercambio de conocimiento entre profesionales sanitarios. *ENE. Revista de Enfermería*, 5(3), 66-68. En www.enfermeros.org.
- Chávez Rodríguez, A. (2008). Website, comunicación y educación saludable. *Enfer Global*, 7(1), revista electrónica: <http://revistas.um.es> Consultado el 21 de enero 2013.
- Estévez González, F. (2010). Comunidades web como herramienta para la promoción de la salud y prevención de enfermedades. *Rev. Esp. Comun. Salud.*, 1(1), 3 – 8.
- Galante Polo, A. & Colli, C. (2003). El uso de la World Wide Web como una herramienta para la educación nutricional: una revisión. *Rev. Bras. Cienc. Farm.* [en línea] 39(3), 221-225. En ScieELO Brasil: <http://www.scielo.br/pdf/rbcf/v39n3/02.pdf> Consultado el 21 de enero de 2013.
- Gold, J., Pedrana, A., Sacks – Davis, R., Hellard, M., Chang, S., Howard, S., Keogh, L., Hocking, J. & Stooze, M. (2011). A systematic examination of the use of Online social networking sites for sexual health promotion. *BMC Public Health* [onLine], 11(583), consultado el 21 de enero de 2013 en <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/583>.
- Griffiths, F., Cave, J., Boardman, F., Ren, J., Pawlikowska, T., Ball, R., Clarke, A. & Cohen, A. (2012). Social networks – The future for health care delivery. *Social Science & Medicine*, 75(12), 2233 – 2241.
- Guse, K., Levine, D., Martins, S., Lira, A., Gaarde, Jenna., Westmorland, W. & Gilliam, M. (2012). Interventions Using New Digital Media to Improve Adolescent Sexual Health: A Systematic Review. *Journal Of Adolescent Health*, 51(6), 535 – 543.
- INE (2012). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en los Hogares Año 2012, notas de prensa. Disponible en <http://www.ine.es/prensa/np738.pdf>. Consultado el 27.01.2013.
- Kell, B. (2011). Young people's experiences of online health information. *British Journal Of School Nursing*, 6(10), 489 – 498.
- Navarro Martínez, O. (2011). Comunidades de práctica 2.0 en el entorno de profesionales de la salud. *Enferm Clin.* 21(5), 235-237.
- Navarro, O. (2011). E- health en la prestación de cuidados. *ENE. Revista de Enfermería*, 5(3), 12-15. En www.enfermeros.org

- Ortells Abuyé, N. (2012). Utilización de las herramientas 2.0 por profesionales enfermeros de urgencias. *Metas de Enferm.*, 15(7), 28-32.
- Saigí Rubio, F. (2011). Aprendizaje colaborativo en red: el caso del Laboratorio de Telemedicina. *Gac. Sanit.*, 25(3), 254 – 256.
- Tudela Torres, E. & Tranche Iparraguirre, S. (2012). Contamos y cuentas: redes sociales. *Aten Primaria*, 44(1), 1-2.
- Zabaleta del Olmo, E. (2012). Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación para la promoción de la alimentación saludable en niños y adolescentes. *Enferm Clin.* 22(6), 304-305.