



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

MIG-DHL- Alfabetización sanitaria digital de los inmigrantes

DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ALFABETIZACIÓN
SANITARIA DIGITAL DE LOS INMIGRANTES



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Manual de bienvenida para inmigrantes recién llegados



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

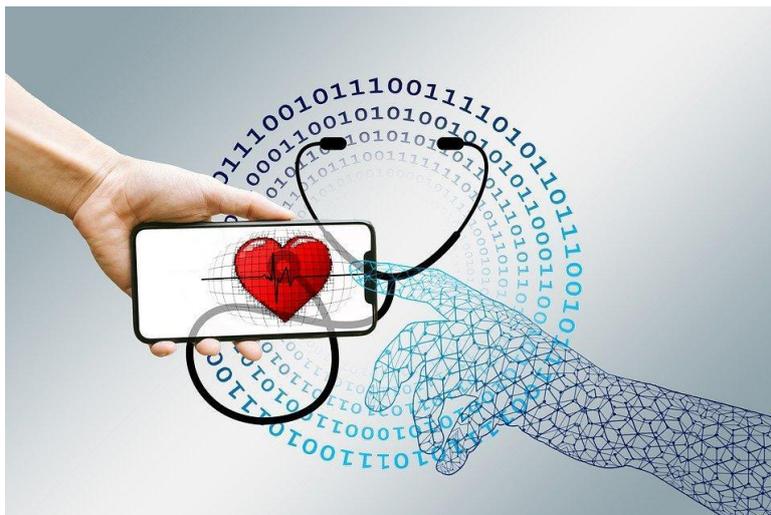
Hola y bienvenido a un lugar donde te deseamos una vida feliz y saludable ¡¡

Seguro que te gustaría cuidar de ti mismo, de tu familia y de tus amigos. Internet es cada vez más importante hoy en día y puede apoyarnos en nuestros esfuerzos por crear una vida mejor para nosotros mismos, nuestros familiares y amigos. A través de internet se puede obtener información útil sobre salud y realizar tareas importantes en línea que pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar.

Utilizar Internet para mejorar la salud es interesante y facilita la vida, pero a veces puede resultar complicado, sobre todo cuando se llega por primera vez a un país nuevo. Es importante saber cómo buscar, analizar y utilizar mejor la información sanitaria y cómo manejarse en los principales servicios sanitarios públicos y privados en línea.

En este Manual encontrará un resumen de información, consejos y referencias que le ayudarán a utilizar Internet para gestionar su salud. Encontrará más información útil en el sitio web del proyecto MIG-DHL (<https://mig-dhl.eu/>)

Síguenos, esperamos que te sea útil¡¡



Fuente | [Licencia Pixabay](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

CONTENIDO

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UTILIZAR INTERNET PARA APOYAR NUESTRA ASISTENCIA SANITARIA?	
2	
2. QUÉ ES LA ALFABETIZACIÓN EN SALUD DIGITAL Y CONSEJOS PARA MEJORARLA	1
3. FUENTES FIABLES DE INFORMACIÓN SANITARIA EN INTERNET	1
4. CÓMO CONVERTIRSE EN USUARIO DIGITAL DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD	3
5. GLOSARIO	5



Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UTILIZAR INTERNET PARA APOYAR NUESTRA ASISTENCIA SANITARIA?

Nos estamos convirtiendo en ciudadanos digitales y cada vez estamos más acostumbrados a obtener información de Internet y a realizar parte de nuestras actividades cotidianas a través de portales en línea.

Esto también está cambiando la forma de disponer de información sobre la salud y de gestionar las actividades y servicios relacionados con ella.

Además, siempre tenemos que ser conscientes de que la información sanitaria es sensible, y la divulgación de información personal está sujeta a requisitos especiales desde el punto de vista de la protección de datos. Estos cambios son positivos, pero también pueden acarrear algunos problemas cuando nos encontramos con información inadecuada o engañosa y errónea que puede afectar negativamente a nuestra salud o cuando el entorno en línea crea barreras adicionales para acceder a los servicios sanitarios.

Hay muchas situaciones en las que necesitamos saber cómo manejar la información y los servicios sanitarios disponibles a través de Internet. Por citar solo algunos ejemplos;

- ¿Sabes en qué páginas web puedes encontrar información fiable si sospechas que puedes tener COVID - 19?
- ¿Sabes en qué páginas web puedes encontrar información fiable si tu bebé tiene fiebre alta en mitad de la noche?
- ¿Sabes en qué sitios web puedes encontrar información fiable si estás embarazada y necesitas someterte a exámenes o tratamientos especiales?
- ¿Sabe en qué sitios web puede encontrar información fiable si tiene que cuidar a un familiar mayor?
- ¿Sabe cómo reservar cita con el médico a través de Internet?
- ¿Sabe cómo buscar la farmacia más cercana a través de Internet?





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

- ¿Sabe cómo proteger su intimidad si comparte información sanitaria con otras personas?

Todo el mundo necesita mejorar su Alfabetización Sanitaria Digital para poder gestionar mejor la información y los servicios sanitarios a través de Internet. ¿Qué es la Alfabetización Sanitaria Digital? Por favor, síganos al siguiente capítulo



| [Pixabay CC](#)



Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

2. QUÉ ES LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL EN SALUD Y CONSEJOS PARA MEJORARLA

La Alfabetización Sanitaria Digital (DHL) es la capacidad de buscar, encontrar, comprender y valorar información sanitaria de Internet y aplicar los conocimientos adquiridos para abordar o resolver un problema de salud.

Necesitamos desarrollar y aumentar las competencias pertinentes para hacer un uso adecuado de la información y los servicios sanitarios de Internet.

Hay que saber **utilizar los dispositivos digitales**. Los **ordenadores/portátiles son útiles** para realizar búsquedas complejas en Internet, escribir textos largos, redactar correos electrónicos, pero no son tan útiles para realizar búsquedas rápidas o escribir pequeños textos mientras te



Fuente | [Licencia Pixabay](#)

desplazas. **Los teléfonos inteligentes son útiles** para escribir mensajes cortos, realizar búsquedas rápidas en Internet, utilizar redes sociales como WhatsApp, Instagram, etc., pero no son muy útiles para escribir textos largos o realizar búsquedas exhaustivas en Internet. **Las tabletas** son útiles para actividades de investigación rápidas, descargar y leer libros, jugar, ver vídeos, consultar el correo electrónico, pero no tanto para escribir correos electrónicos largos u otros textos o realizar investigaciones exhaustivas.

Necesitamos poder navegar **por Internet** respetando debidamente las normas necesarias en un entorno digital.

Necesitamos buscar **información en Internet**. A veces, es difícil identificar cuál es la información más relevante entre los resultados que devuelve el buscador. Por lo tanto, hay que tener en cuenta algunos aspectos a la hora de decidir la relevancia de la información:



Fuente | [Licencia Pixabay](#)

- No siempre la primera información que aparece en tu pantalla es la mejor. ¡Comprueba la fuente!



Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

- Puede ser útil consultar más de una fuente. ¿Hay diferentes fuentes que proporcionan la misma información? Esto ayuda a decidir si la información es fidedigna y fiable o no.
- Elegir entre la información que encontramos y determinar su relevancia
- Añadir contenidos e interactuar cuando sea necesario en foros, chats y entornos interactivos similares.

Necesitamos proteger nuestra privacidad cuando compartimos información sanitaria. El desarrollo de competencias en relación con la seguridad y la privacidad se refiere a la capacidad de proteger los dispositivos, los contenidos, los datos personales y la privacidad en el entorno digital. Esto permite proteger la salud física y mental, el bienestar y la inclusión social.



Fuente | [Licencia Pixabay](#)

¿Qué criterios hay que tener en cuenta para decidir si una **página web es segura?**

- ¿Existe una huella?
- ¿Se han cumplido los requisitos técnicos? Por ejemplo, "https" al principio del enlace, ¿se muestra correctamente el sitio web en el navegador y funcionan todas las secciones?
- ¿Cumplimiento de los requisitos legales (solicitud de consentimiento de cookies y política de privacidad)?

¿Qué criterios hay que tener en cuenta para decidir si una **página web es de confianza?**

- https al principio del enlace
- Los datos de contacto son fáciles de encontrar
- Se reconoce claramente quién es el responsable del sitio web
- Protección de datos
- existe huella/aviso legal
- Se utiliza el signo de copyright

La mejor manera de buscar información es en los sitios oficiales, especialmente los de las organizaciones relacionadas con el gobierno.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

Consejos para proteger datos y dispositivos

- Utiliza una contraseña segura; larga; mezcla de caracteres; no utilices rutas de teclado memorizables (como: qwerty).
- Utiliza las últimas versiones de un sistema operativo, instala programas antivirus y cortafuegos y busca actualizaciones con regularidad.
- Evite descargar software gratuito de sitios que no sean conocidos o de confianza. Descargue software sólo de empresas conocidas y de confianza. Muchos programas (aplicaciones) gratuitos introducen adware y spyware en un ordenador o dispositivo móvil.



Fuente | Licencia Pixabay



Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

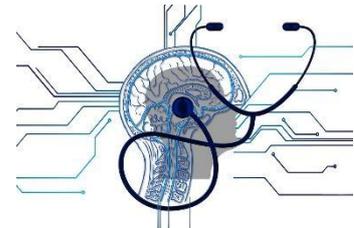
3. FUENTES FIABLES DE INFORMACIÓN SANITARIA EN INTERNET

Este capítulo incluye algunas fuentes fiables "por países" que le sugerimos que utilice en función de sus principales necesidades sanitarias.

¿Se siente triste o deprimido? ¿Quiere saber más sobre salud mental?

<https://psicologiaymente.com/>

<https://www.mujierysalud.es/salud-mental-enfermedades-mentales/>



¿Le duelen las muelas? ¿Quieres saber más sobre salud dental?

<https://www.mujierysalud.es/salud-dental-higiene-bucal/>

¿Necesita una dieta especial? ¿Quiere saber más sobre nutrición?

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion>

¿Está embarazada? ¿Quiere saber más sobre el embarazo, el parto o la salud de la mujer?

<https://www.mujierysalud.es/embarazo/>



Fuente | Licencia

¿Tiene hijos? ¿Quiere saber más sobre cómo cuidar mejor la salud de los niños?

<https://www.mujierysalud.es/bebes-y-ninos/>

¿Es usted una persona mayor? ¿Quiere saber más sobre cómo cuidar mejor la salud de una persona mayor?

<https://www.webconsultas.com/tercera-edad>



Fuente | Licencia Pixabay

¿Tiene alguna enfermedad crónica? ¿Quiere saber más sobre una enfermedad crónica?

https://portal.guiasalud.es/material-pacientes/?_sfm_wpcf-estado=1

¿Está vacunado? ¿Quiere saber más sobre un proceso de vacunación?

<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/home.htm>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

4. CÓMO CONVERTIRSE EN USUARIO DIGITAL DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

¿Sabes cómo funciona el Sistema Nacional de Salud en España (Comunidad Valenciana)?

¿Sabes cómo ser usuario digital del sistema nacional de salud en España (Comunidad Valenciana)?

Aquí puedes encontrar un resumen de las principales webs y herramientas de salud digital que puedes encontrar en España (Comunidad Valenciana)

Sistema Nacional de Salud: <https://www.msbs.gob.es/organizacion/sns/home.htm>



GuíaSalud: <https://portal.guiasalud.es/>

Órgano del Sistema Nacional de Salud (SNS) en el que participan las 17 Comunidades Autónomas y el Ministerio de Sanidad, nace como instrumento para mejorar la calidad de la asistencia sanitaria en el SNS. La misión de GuíaSalud es promover la oferta de recursos, servicios y productos basados en la evidencia científica para apoyar la toma de decisiones de profesionales y pacientes en el Sistema Nacional de Salud (SNS), así como fomentar la creación de redes de colaboradores y la cooperación entre entidades relacionadas con la GPC y la Toma de Decisiones Basada en la Evidencia (DBE).

Sistema regional de salud

GVA Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

<http://www.san.gva.es/es>





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

Portal del paciente http://www.san.gva.es/web_estatica/portal_del_paciente_es.html

Acceso a la sanidad universal Comunidad Valenciana:

<http://www.san.gva.es/documents/151744/b467b60d-87f7-4c79-b17b-7e9c594ef0a3>

APP: GVA+Salut (Comunitat Valenciana). Permite realizar las gestiones más habituales, como solicitar y consultar citas y consultar historias clínicas, entre otras. Puedes descargarla a través de playstore, en tu teléfono móvil.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

5. GLOSARIO

En esta sección encontrará un resumen de términos sanitarios que pueden resultarle útiles cuando trate de obtener información y/o servicios sanitarios en Internet.

Accidente

Ambulancia

Análisis de sangre

Llame a

Confinamiento

Pasaporte Covid

Síntomas de Covid

Vacuna Covid

Servicios dentales

Dentista

Enfermedad

Dosis

Emergencia

Número de emergencia

Emociones

Cita en persona

Médico de familia

Fuego

Vacuna antigripal



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

Entrada general

Médico generalista

Ginecólogo

Tarjeta sanitaria

Ayuda

Hospital

Concierte una cita

Cita médica

Medicamentos

Medicamentos sin receta

Pasaporte

Persona con discapacidad

Farmacia

Prescripción

Precio

Clínica privada

Psicólogo

Inscripción

Permiso de residencia

Número de la seguridad social

Especialista

Cirugía



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

Cita telefónica

Diente

Dolor de muelas

Traumatólogo

Tratamiento

Urgencia

Punto de vacunación

Reacción a la vacuna

Vacunas

Lista de espera

Muelas del juicio

Rayos X



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

¿Necesita más información sobre cómo aumentar su alfabetización sanitaria digital?

Encontrará más información en el sitio web del proyecto MIG-DHL (<https://mig-dhl.eu/>)

Adiós y salud.



Fuente | [Licencia Pixabay](#)



Fuente | [Licencia Pixabay](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

Socios



Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE
GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA

www.w-hs.de



OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA

www.oxfamitalia.org/



PROLIPSIS
ATENAS, GRECIA

www.prolepis.gr



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA

www.uv.es

media k

media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA

www.media-k.eu



Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA

coordina-oerh.com



GREEK UNIVERSITIES NETWORK

AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)
ATENAS, GRECIA

www.gunet.gr



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy