

1

2

3

4

5

6



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Módulo 6.1

Ser activo en el entorno de la salud digital



Socios



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/



PROLIPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr



UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordinar-oerh.com



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUNet)
ATENAS, GRECIA
www.gunet.gr



Módulos

1. Qué es la alfabetización sanitaria digital y su relevancia

2. Principales cuestiones sanitarias al aterrizar en un nuevo país

3. Servicios de salud

4. Convertirse en una persona digitalmente alfabetizada

5. Exploración de las herramientas de salud digital

6. Ser activo en el entorno de la salud digital



6 Ser activo en el entorno de la salud digital

Objetivos



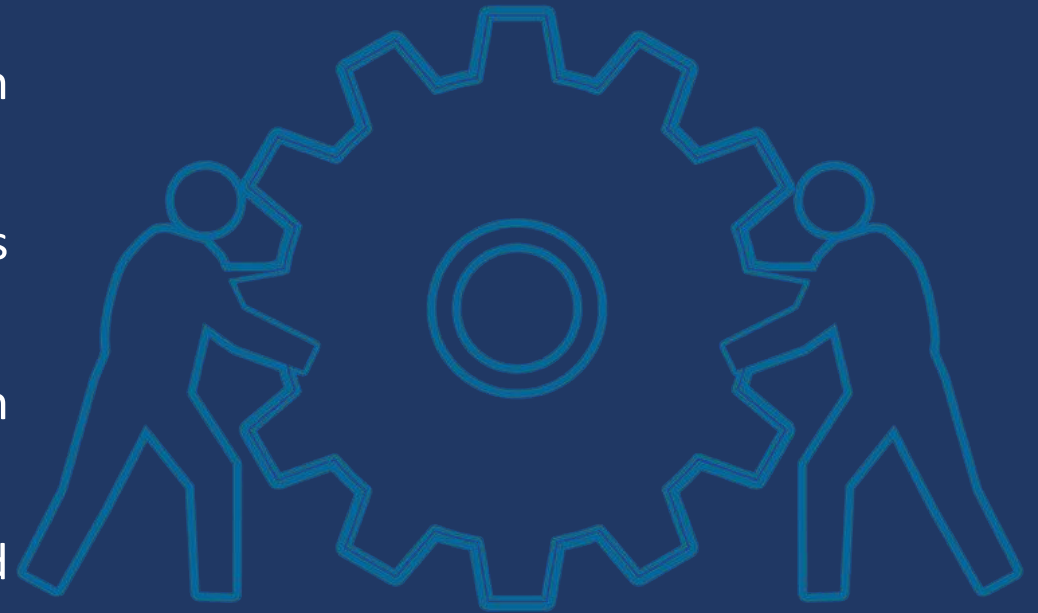
Capacidad para interactuar y reaccionar sobre temas relacionados con la salud en el entorno digital



6 Ser activo en el entorno digital

Competencias

- ✓ Conocimiento y capacidad de unirse a la comunicación digital sobre temas de salud
- ✓ Capacidad para comunicarse con los profesionales médicos de forma digital
- ✓ Capacidad de evaluar diferentes fuentes de información relacionadas con la salud en el entorno digital
- ✓ Conocimientos sobre protección de datos y la seguridad en el entorno digital.



Fuente | [Licencia Pixabay](#)



6.1.1

Introducción

Objetivos

- Este módulo se centra en
 - por un lado, crear y editar contenidos e integrar la información en el entorno digital sobre temas relacionados con la salud, y
 - por otro lado, sobre la protección de la privacidad con el objetivo de mejorar la protección de los datos personales en el entorno digital para proteger la salud física y psicológica.

Empecemos

...

6.1 6.1.1

6.2 6.1.2

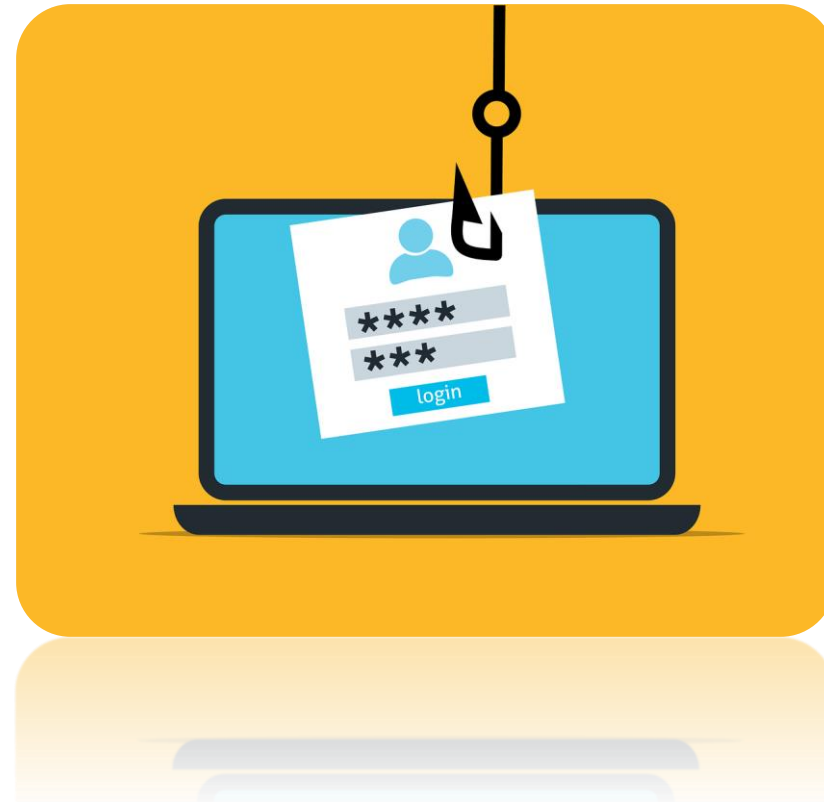
6.1.3



6.1.2

Proteger la privacidad y los datos personales en el entorno digital

- La siguiente sección se centra en los factores de riesgo - especialmente para los datos personales - en el entorno digital



6.1 6.1.1

6.2 **6.1.2**

6.1.3



¿Qué hemos aprendido hasta ahora?

Como este módulo está directamente relacionado con los dos anteriores, resumimos brevemente lo que hemos aprendido en el módulo 4 y en el módulo 5:

- El uso de diferentes dispositivos digitales
- Cómo y dónde encontrar información
- Evaluar la información y la fuente de información
- Formas de comunicación en el entorno digital



Ahora es el momento de hablar de la protección de la privacidad....

- Para mantener la privacidad, hay que ser consciente de los posibles factores de riesgo en el entorno digital.
- Para elaborar una lista de factores de riesgo, inicie el siguiente debate (puede recoger los resultados en la siguiente diapositiva):

¿Qué factores de riesgo existen por el uso de dispositivos digitales y la navegación por Internet?



Ahora es el momento de hablar de la protección de la privacidad....

■ Empieza una lista:

- ✓
- ✓
- ✓

Haga clic aquí para comprobar su lista.

- ✓ Virus informáticos
- ✓ Hacking
- ✓ Robo de datos:
 - Robo de identidad asociado
 - Información de la cuenta de la tarjeta de crédito
 - Credenciales de los clientes
- ✓ Correos basura

¿Qué factores de riesgo para la privacidad existen al utilizar dispositivos digitales y navegar por Internet?



¿Cómo decidir si el sitio web es seguro?

- Lista:

✓

✓

Haga clic aquí para comprobar su lista.

- ✓ ¿Se han cumplido los requisitos técnicos? Por ejemplo, "**https**" al principio del enlace,
- ✓ ¿Se visualiza correctamente el sitio web en el navegador y funciona en todas las secciones?



Factor de riesgo: correos basura (1)

- A veces se reciben **mensajes de correo electrónico no deseados**. Por un lado, esto lleva mucho tiempo porque hay que clasificar los mensajes no deseados, pero por otro lado, los denominados mensajes de spam también pueden contener peligros como virus o programas dañinos que se instalan en el ordenador cuando se abre el mensaje y pueden, por ejemplo, espiar los datos de acceso. El **phishing** es también un tipo común de estafa en línea en la que los delincuentes envían correos electrónicos con apariencia oficial para intentar que el usuario revele detalles que pueden ser utilizados para el robo de identidad.



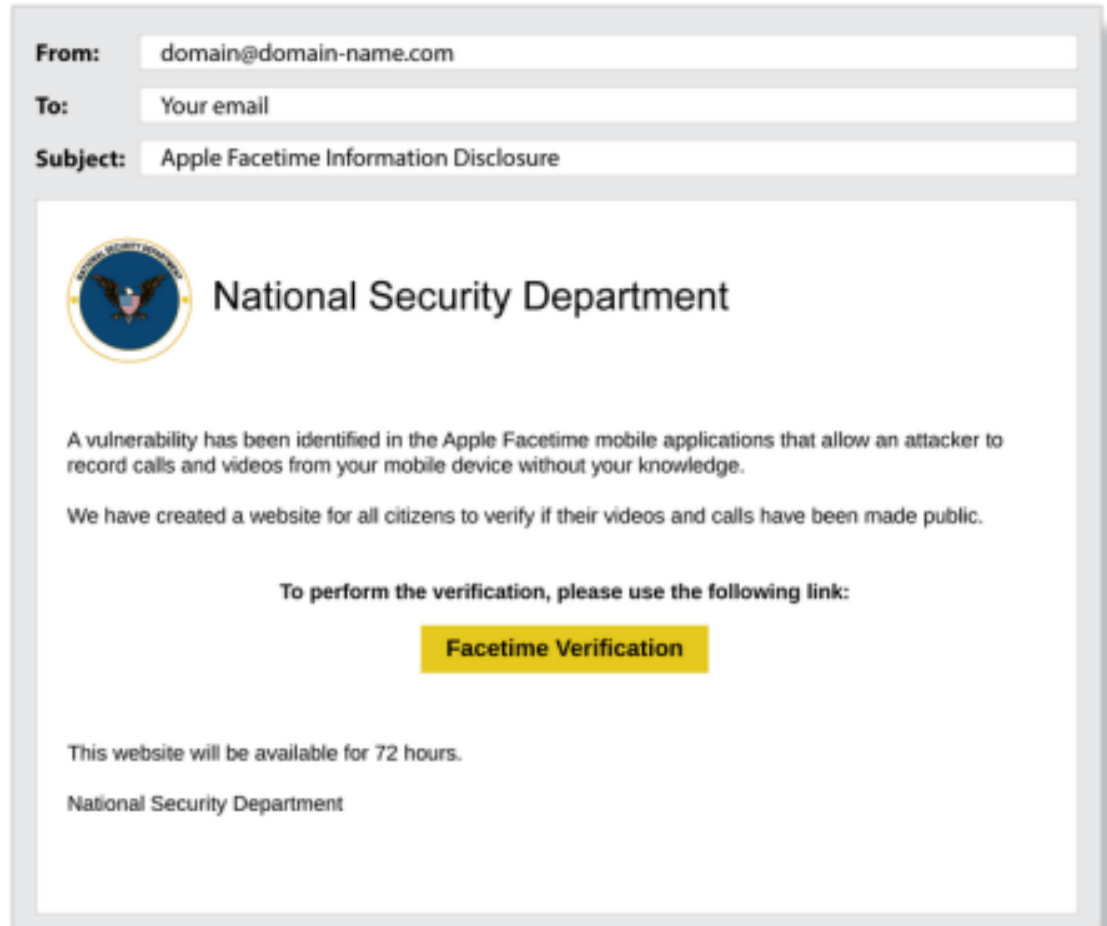
Factor de riesgo: correos basura (2)

→ Por lo tanto:

- ✓ Evite abrir los archivos adjuntos a menos que hayan pasado por un programa antivirus,
- ✓ Acuérdate de cerrar la sesión, sobre todo si utilizas un ordenador público compartido,
- ✓ Elimina todos los correos electrónicos de personas desconocidas,
- ✓ Nunca respondas al spam.



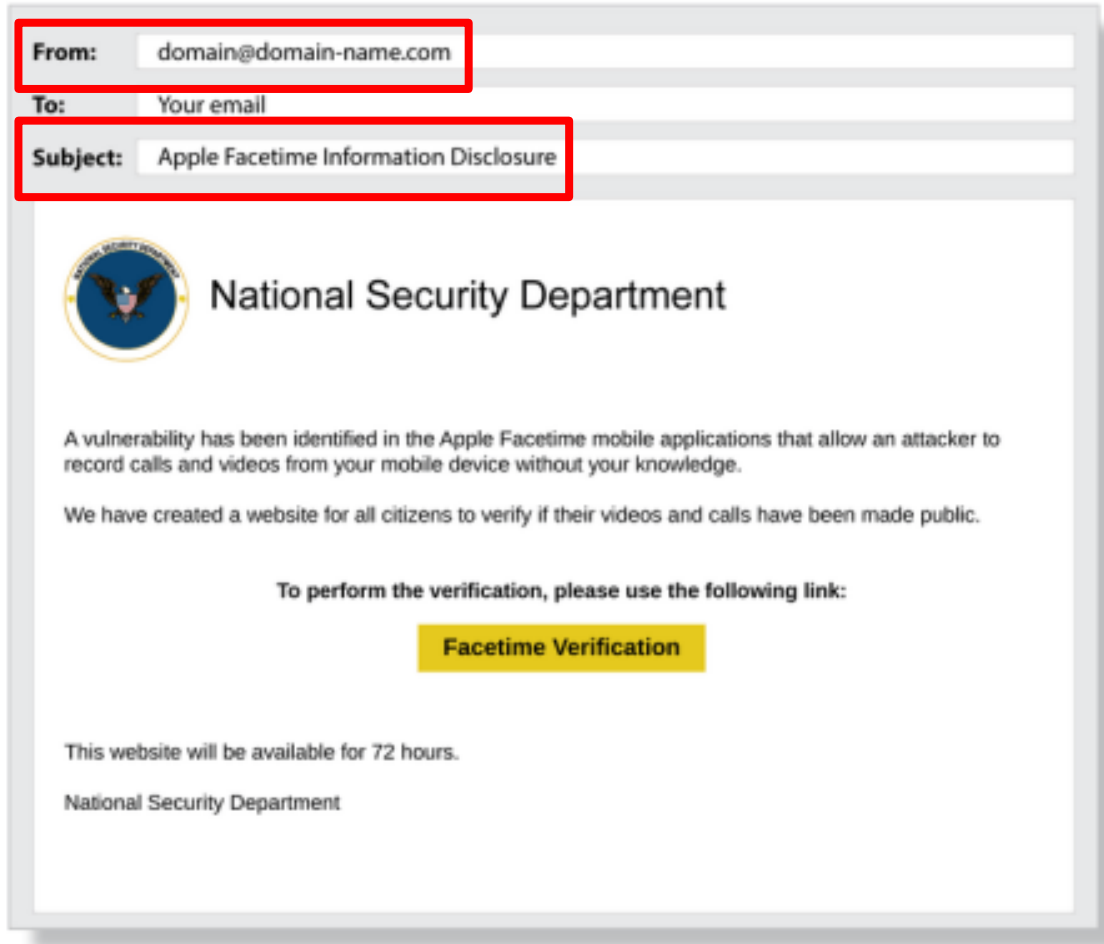
Factor de riesgo: correos basura - ejemplo 1



¿Qué señales indican que se trata de un correo basura? (Véase la solución en la siguiente diapositiva)



Factor de riesgo: correos basura - ejemplos



El remitente y el asunto indican un correo de phishing



Factor de riesgo: correos basura - ejemplos 2

From: xero [mailto: [REDACTED]]
Sent: Tuesday, 20 June 2017 12:09 p.m.
To: [REDACTED]
Subject: Your xero invoice available now.

Hi ,

Thanks for working with us. Your bill for \$373.75 was due on 28 Aug 2016.

If you've already paid it, please ignore this email and sorry for bothering you. If you've not paid it, please do so as soon as possible.

To view your bill visit <https://in.xero.com/5LQDhRwfvvQieDILDMgkk1JWSqC4CmJI4VVJRsGN>.

If you've got any questions, or want to arrange alternative payment don't hesitate to get in touch.

Thanks

NJW Limited



¿Qué señales indican que se trata de un correo basura?
(Véase la solución en la siguiente diapositiva)



Factor de riesgo: correos basura - ejemplos

From: xero [mailto:████████████████████]]
Sent: Tuesday, 20 June 2017 12:09 p.m.
To: ████████████████████
Subject: Your xero invoice available now.

Hi ,

Thanks for working with us. Your bill for \$373.75 was due on 28 Aug 2016.

If you've already paid it, please ignore this email and sorry for bothering you. If you've not paid it, please do so as soon as possible.

To view your bill visit <https://in.xero.com/5LQDhRwfvOQieDILDmGkk1JWSqC4CmJI4VVJRsGN>.

If you've got any questions, or want to arrange alternative payment don't hesitate to get in touch.

Thanks

NJW Limited

 Download PDF

El remitente, el asunto y el contenido indican un correo de phishing



Factor de riesgo: correos basura - ¿Cómo identificar los correos basura?

- Errores gramaticales y ortográficos
- Correos en un idioma extranjero
- Falta el nombre
- Necesidad urgente de actuar, especialmente en combinación con una amenaza
- Solicitud de introducción de datos personales (por ejemplo, PIN o TAN)
- Solicitud de apertura de un expediente
- Nunca he recibido ningún correo electrónico del banco o no soy cliente hasta ahora



¿Puede el remitente ser un indicador de si un correo electrónico es spam?

Sí

No



¿Qué no debe hacer nunca si recibe un supuesto correo basura?

Sólo una respuesta es correcta.

A. Eliminar el correo electrónico

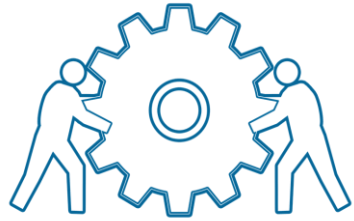
B. Comprobar el remitente

C. Comprobar la línea de referencia

D. Responder y preguntar si es un correo basura



Actividad



Actividad práctica: ¿Qué tipo de información podemos encontrar en Internet? (enlace Módulo 5)

- La actividad práctica del módulo 5 "*¿Comprobar la información sanitaria?*" se continuará.
- Por lo tanto, amplíe la evaluación de los sitios web preidentificados a partir de esta actividad dinámica de grupo entre las siguientes preguntas:
 1. ¿Está protegida la privacidad del usuario?
 2. ¿El sitio web indica claramente la política de privacidad?
 3. ¿Pueden los usuarios proteger su información sanitaria?



6.1.3

Comunicación digital sobre información sanitaria (foro)

- La siguiente parte de la sesión pretende concienciar sobre la **sensibilidad de los datos sanitarios**.
- Para ello, es importante saber qué información puede ser revelada por uno mismo en el entorno digital, por ejemplo, en un post en un foro, y qué información es mejor no publicar en Internet.
- Se ofrece otra aportación para escribir un correo electrónico a los profesionales de la salud

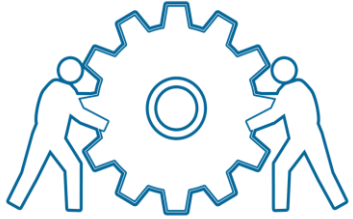


6.1 6.1.1

6.2 6.1.2

6.1.3

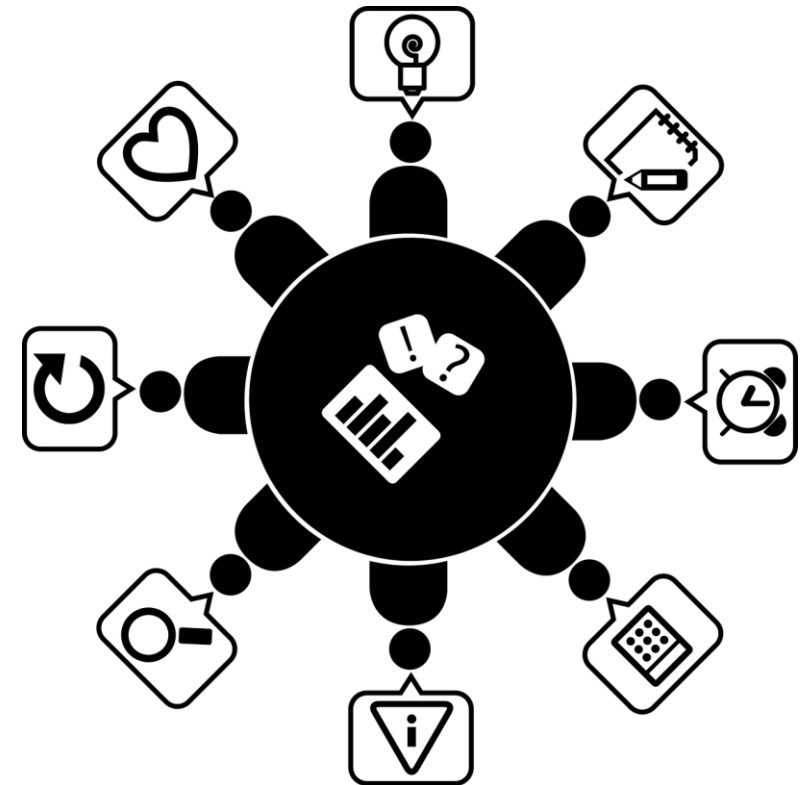




Actividad

Actividad dinámica de grupo: Foro de casos prácticos - descripción de problemas relacionados con la salud en el entorno digital

- Por favor, trabajen en grupos de tres a cinco participantes cada uno.
- Discuta en los grupos los siguientes casos de personas que describen su problema de salud en un foro y decida qué información es demasiado personal y qué información es necesaria para comprender el problema de salud.
- Reúne algunos términos genéricos (por ejemplo, apellido, fecha de nacimiento, valores médicos específicos, etc.) para la información demasiado detallada y otra lista con la información que se necesita.



Foro: Caso práctico 1

Hola a todos.

Desde hace unas 3 semanas mi sistema gastrointestinal está alterado, literalmente de arriba a abajo. Se me hace un nudo en la garganta y cuando trago, casi siempre siento que también trago aire. Se producen burbujas en la garganta y también en el estómago, unos segundos después de tragar saliva. Especialmente pronunciado cuando estoy tumbado de espaldas. Siento náuseas ligeras-medias todo el tiempo (así es como empezó también). Las náuseas parecen ser independientes de la ingesta de alimentos (aparte del café, que golpea mi estómago notablemente más de lo habitual). En general, tengo mucho aire en el estómago y los intestinos, burbujea y refunfuña a todas horas. De vez en cuando tengo que eructar, al otro lado del tubo digestivo se expulsan más bien pocos gases. Sobre todo el bajo vientre está tenso y dolorido. De vez en cuando también tengo dolores cortos y punzantes en el ano. Estos síntomas duran desde hace 3 semanas, a veces más y a veces menos. En este momento es probablemente lo peor. Mis deposiciones son normales (una vez al día por la mañana, apenas diferentes de las que tenía antes de que empezaran los síntomas) y tienen un aspecto normal (no hay diarrea, ni estreñimiento real, ni sangre o mucosidad visibles). Nunca he tenido que vomitar. Tengo un apetito normal y bueno. Mi edad es de 34 años (nací el 5th de mayo de 1987), soy bastante deportista. Antes de que aparecieran estos síntomas, habría descrito mi estado de salud general como relativamente bueno, aparte de los problemas de hipertensión arterial (145-95).

¿Puede darme una primera sospecha? ¿Hay infecciones que duren 3 semanas o más? ¿Después de qué tiempo debo empezar a preocuparme realmente?



Foro: Caso práctico 2

Desde el mes de mayo tengo intensos problemas de espalda, sobre todo debajo del omóplato derecho, y una fuerte tensión en la zona de los hombros y el cuello. Al principio, tenía fuertes mareos y a veces visión borrosa y también notaba puntos de luz (negros y claros, así como parpadeos). Fui directamente al traumatólogo (dijo que no era una hernia discal) y me puso en su sitio. Crujió fuertemente. Después, seguía teniendo ligeros mareos y veía manchas. Luego fui al traumatólogo 2 veces más, con 2 meses de diferencia, y cada vez me puso la espalda en su sitio. Ahora la visión borrosa y las manchas de luz han desaparecido, pero sigo teniendo mareos leves o severos (vértigo) durante el esfuerzo físico y al estar sentado durante mucho tiempo, y la tensión bajo el omóplato derecho sigue ahí. Volví al médico de cabecera hace 2 semanas y me recetó Ortoton e Ibuprofeno. Por el momento, el estado es el descrito anteriormente: me siento mareado varias veces al día, especialmente cuando hago un esfuerzo físico o estoy sentado durante mucho tiempo. No es tan grave como al principio, pero sigue existiendo. Además, tengo una fuerte tensión bajo el omóplato derecho, por lo que siempre tengo que aflojar el brazo derecho (levantarlo y girarlo) para aliviar la tensión a corto plazo. ¿Qué me aconseja hacer?



Foro: Caso práctico 3

Me llamo Benjamin Smith. Ayer salimos a tomar un helado, y me comí el helado en poco tiempo, lo que me produjo un desagradable dolor de nervios. Esta noche, todo el asunto estaba palpitando ahora y todavía está allí, sólo que ya no como un latido constante. ¿Necesito ver a un médico sobre esto lo antes posible o tengo otras opciones?

Puede ponerse en contacto conmigo por correo electrónico (Benjaminsmith@yahoo.de) o por teléfono (+44 183 2434483).



Foro: "Lista de control"

■ Empieza una lista:

✓
.....

✓
.....

✓
.....

Haga clic aquí para comprobar su lista.

- ✓ Nombre exacto (nombre y apellido)
- ✓ Cumpleaños
- ✓ Valores médicos (por ejemplo, valores sanguíneos)
- ✓ Descripción explícita de enfermedades anteriores, especialmente si no tienen nada que ver con la dolencia actual
- ✓ Datos de contacto privados

¿Qué información/datos son demasiado personales para publicarlos?



Foro: "Lista de control"

■ Empieza una lista:

✓
.....

✓
.....

✓
.....

Haga clic aquí para comprobar su lista.

- ✓ Período de la molestia física/psíquica ¿Cuánto tiempo lleva experimentándola?
- ✓ ¿Qué parte del cuerpo u órgano está afectado?
- ✓ ¿Hubo un desencadenante de la denuncia?
- ✓ ¿Se ha consultado ya a un médico y, en caso afirmativo, cuál ha sido la declaración?
- ✓ ¿Se ha tomado alguna medida en relación con la queja?

¿Qué información se necesita para dar un buen consejo para el problema de salud?



¿Qué debe incluir un mensaje en un foro?

Sólo una respuesta es correcta.

A. Periodo de la molestia

B. Nombre exacto (nombre y apellido)

C. Cumpleaños

D. Valores médicos



6.2.1 Comunicación digital sobre información sanitaria (email)

- La siguiente parte de la sesión sigue concienciando sobre **la sensibilidad de los datos sanitarios**.
- Se ofrecen aportaciones para escribir un correo electrónico a los profesionales de la salud

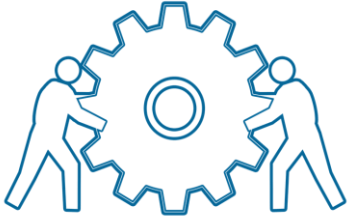


6.1 6.2.1

6.2 6.2.2

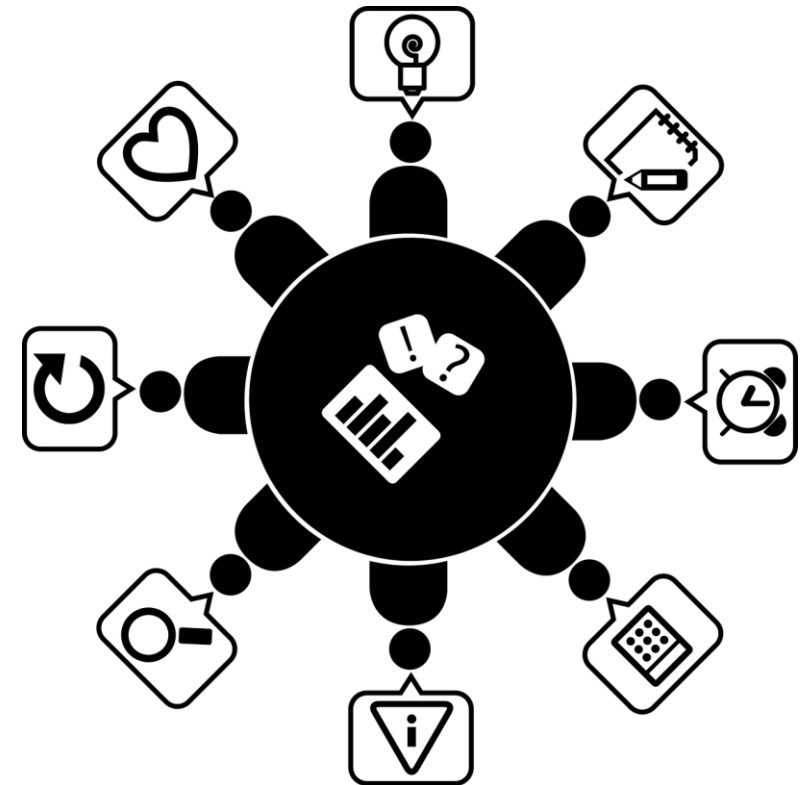
6.2.3

Actividad



Actividad dinámica de grupo: Estudio de casos por correo electrónico - escribir a un profesional de la salud

- Por favor, trabajen en grupos de tres a cinco participantes cada uno.
- Discutir en los grupos los siguientes casos de correos electrónicos a profesionales de la salud.
- Decida cuáles son ejemplos de buenas prácticas y cuáles de malas prácticas.
- Reúne algunos términos genéricos (por ejemplo, apellido, fecha de nacimiento, valores médicos específicos, etc.) para la información que debe incluirse en un correo electrónico dirigido a un profesional de la salud y también para la información demasiado detallada para ser escrita a un profesional de la salud.



Correo electrónico: Ejemplo 1

Estimadas señoras y señores,

Estaba buscando una consulta médica general cuando encontré su consulta.

Desde hace unas semanas tengo dolores abdominales a diario. Me gustaría que se aclararan médicamente. ¿Es posible concertar una cita en su consulta?

Espero tener noticias tuyas.

Saludos cordiales

Jorge Pascual



¿Buen o mal ejemplo?

Malo

Bueno



Correo electrónico: Ejemplo 2

Hola,

Quiero pedir una cita. ¿Cuándo puedo acudir?

Adiós

Madeleine



¿Buen o mal ejemplo?

Malo

Bueno



Correo electrónico: Ejemplo 3

Estimado señor o señora,

Desde hace unas 3 semanas mi sistema gastrointestinal está alterado, literalmente de arriba a abajo. Se me hace un nudo en la garganta y cuando trago, casi siempre siento que también trago aire. Se producen burbujas en la garganta y también en el estómago, unos segundos después de tragar saliva. Especialmente pronunciado cuando estoy tumbado de espaldas. Siento náuseas ligeras-medias todo el tiempo (así es como empezó también). Las náuseas parecen ser independientes de la ingesta de alimentos (aparte del café, que golpea mi estómago notablemente más de lo habitual). En general, tengo mucho aire en el estómago y los intestinos, burbujea y refunfuña a todas horas. De vez en cuando tengo que eructar, al otro lado del tubo digestivo se expulsan más bien pocos gases. Sobre todo el bajo vientre está tenso y dolorido. De vez en cuando también tengo dolores cortos y punzantes en el ano. Estos síntomas duran desde hace 3 semanas, a veces más y a veces menos. En este momento es probablemente lo peor. Mis deposiciones son normales (una vez al día por la mañana, apenas diferentes de las que tenía antes de que empezaran los síntomas) y tienen un aspecto normal (no hay diarrea, ni estreñimiento real, ni sangre o mucosidad visibles). Nunca he tenido que vomitar. Tengo un apetito normal y bueno. Mi edad es de 34 años (nací el 5th de mayo de 1987), soy bastante deportista. Antes de que aparecieran estos síntomas, habría descrito mi estado de salud general como relativamente bueno, aparte de los problemas de hipertensión arterial (145-95).

¿Puede darme la primera sospecha? ¿Hay infecciones que duran 3 semanas y más? ¿Después de qué tiempo debo empezar a preocuparme realmente?

Saludos cordiales



¿Buen o mal ejemplo?

Malo

Bueno



Correo electrónico: "Lista de control"

- ~~Empieza una lista:~~

✓
....

Haga clic aquí para comprobar su lista.

- ✓ Nombre y apellidos
- ✓ Motivo específico para escribir el correo electrónico

¿Qué información se necesita?



Correo electrónico: "Lista de control"

- ~~Empieza una lista:~~

✓
.....

Haga clic aquí para comprobar su lista.

- ✓ Información detallada sobre el historial médico personal
- ✓ Valores médicos
- ✓ Información personal (por ejemplo, cumpleaños)

¿Qué información no es necesaria?



Correo electrónico: Estructura

Escribir correos electrónicos a los profesionales de la salud es otra forma de tratar la información sanitaria en el entorno digital. La estructura de un correo electrónico podría ser la siguiente:

- Empieza con una frase introductoria amable (por ejemplo, dónde has encontrado los datos de contacto)
- Una descripción clara de la preocupación (por ejemplo, quiere pedir una cita)
- Frase de cierre amigable (por ejemplo, esperando su respuesta)
- Seleccione un tema significativo



¿Es necesario incluir un asunto al escribir un correo a un profesional de la salud?

Sí

No



6.2.2

Activarse - Resolver un problema relacionado con la salud

En la siguiente diapositiva encontrará algunos ejemplos de temas relacionados con la salud. Seleccione un ejemplo por persona o elija un ejemplo sobre un tema relacionado con la salud por su cuenta. A continuación, siga los siguientes pasos:

1. Busca información sobre el tema. Decida si la información es confiable y fiable y si el sitio web es seguro. Justifica brevemente por qué.
2. Encuentra formas de comunicar este tema: ya sea en un foro o con los datos de un profesional de la salud para ponerse en contacto por correo electrónico.
3. A continuación, prepara un borrador para escribir un mensaje en el foro o un borrador para un correo electrónico.
4. Obtén una retroalimentación mutua: Después de terminar el borrador, cada participante debe intercambiar el correo electrónico o el correo postal con un compañero, para darle retroalimentación sobre el borrador y para recibir retroalimentación sobre su propio borrador.

6.1 6.2.1

6.2 6.2.2

6.2.3



Ejemplos

- Dolor de muelas
- Sospecha de infección por COVID-19
- Dolor abdominal regular



6.2.3

Resumen del módulo 6

Las siguientes diapositivas ofrecen un breve resumen del módulo 6.

6.1 6.2.1

6.2 6.2.2

6.2.3



Resumen del módulo 6

- **Ser activo en el entorno digital**
 - Proteger la privacidad y los datos personales en el entorno digital
 - Factor de riesgo: Correo basura
 - Comunicación digital sobre información sanitaria (escribir un mensaje en un foro o un correo electrónico)
 - Actuar - resolver un problema relacionado con la salud:
Actividad para comprometer todos los aprendizajes del curso



Referencias y lecturas adicionales

- [1] OCDE. (2016). *Managing Digital Security and Privacy Risk*. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/5jlt49ccklt-en.pdf?expires=1641552294&id=id&accname=guest&checksum=A4D2A97E7E17AA766F51E23F3666B72C>
- [2] Verbraucherzentrale. (2021). *Spam: basura de correo electrónico en Internet. [Spam: E-Mail-Müll im Internet]*. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/phishingradar/spam-emailmuell-im-internet-10757>
- [3] Seguridad Terranova. (2020). *19 ejemplos de correos electrónicos de phishing comunes*. <https://terranovasecurity.com/top-examples-of-phishing-emails/>
- [4] Wood, E. (2017). *Los ejemplos más comunes de un correo electrónico de phishing*. <https://blog.usecure.io/the-most-common-examples-of-a-phishing-email>





MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

¡Enhorabuena!
Ha completado este módulo.

