

1

2

3

4

5

6



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Módulo 5

Exploración de las herramientas
de salud digital



Erasmus+

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Socios



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



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



PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr



UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



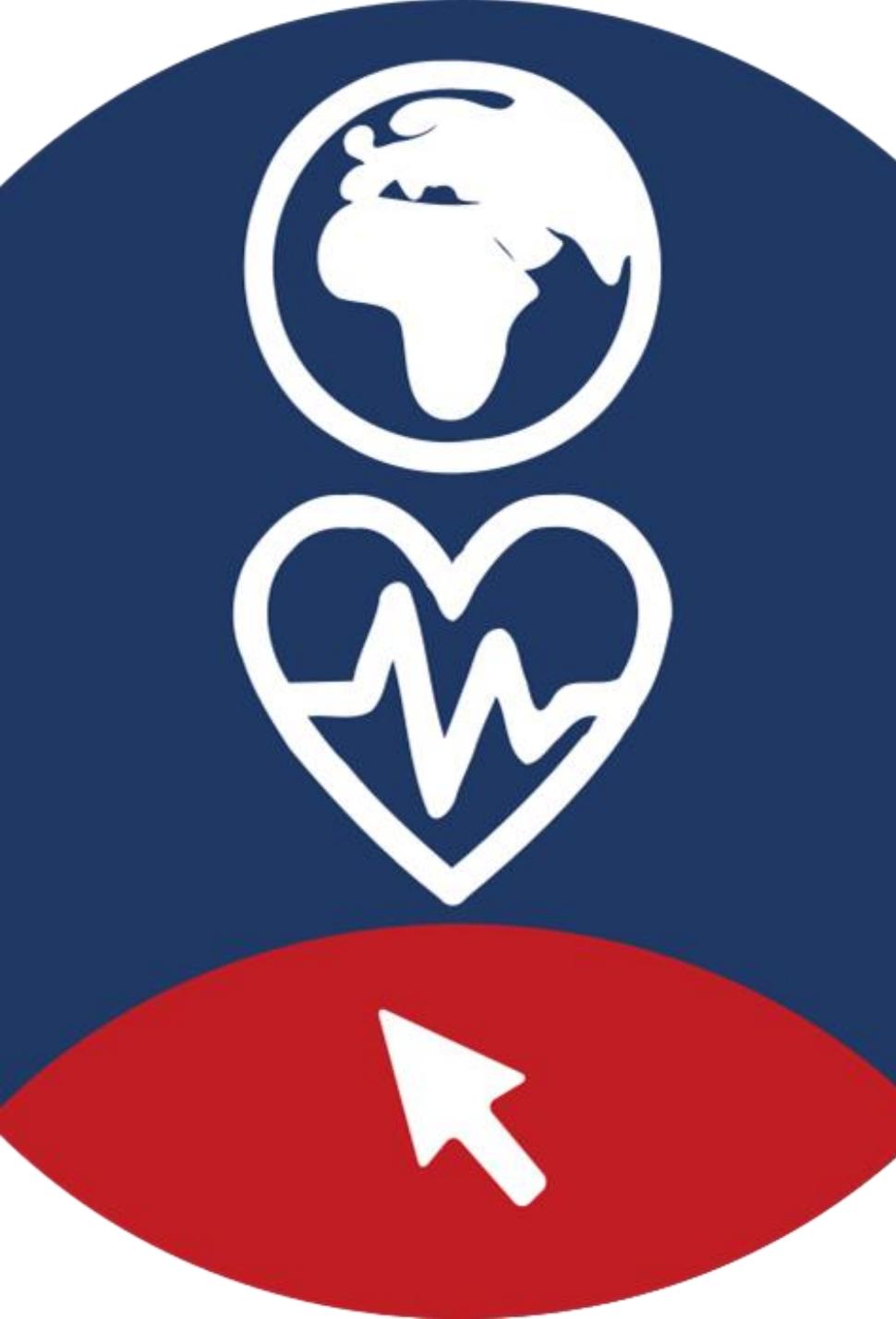
media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



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

5 Explorar las herramientas de salud digital

Objetivos



- Entender lo que se puede encontrar al navegar por Internet.
- Identificar información sanitaria beneficiosa en línea



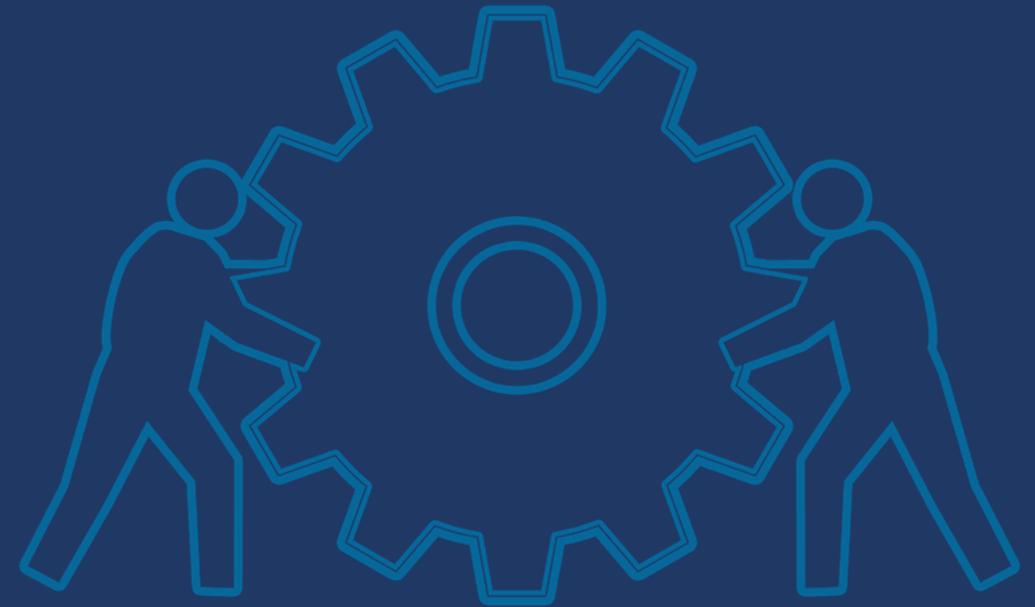
- Comprender los peligros del autotratamiento
- Identificar los beneficios del conocimiento de la salud y cómo obtener lo mejor de ella
- Identificar fuentes de información sanitaria fiables



5 Explorar las herramientas de salud digital

Competencias

- **Buscar-Encontrar:** capacidad del alumno para buscar información relacionada con la salud a través de Internet
- **Comprender:** capacidad del alumno para comprender y descifrar la información relacionada con la salud que se encuentra en Internet y deducir su significado.
- **Valorar:** capacidad del alumno de ser capaz de revisar y evaluar críticamente la relevancia y la fiabilidad de la información relacionada con la salud en diferentes fuentes online.



5.1.1

Introducción (Día 1)

Objetivos

- Conocer qué sitios web, aplicaciones y fuentes de información en línea nos permiten gestionar nuestra propia salud en línea.
- Resolver casos y problemas de gestión sanitaria utilizando las herramientas en línea introducidas anteriormente.

Empecemos

...

5.1

5.1.1

5.1.2

5.1.3

5.1.4



Acción 5.1.2

Introducción a las plataformas y aplicaciones de herramientas de salud digital

Objetivos

- Reforzar las competencias en materia de salud digital en el país/región donde se encuentre.

5.1

5.1.1

5.1.2

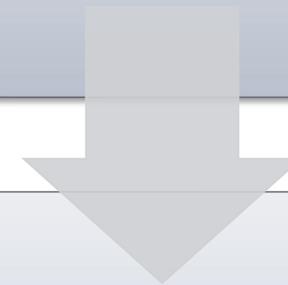
5.1.3

5.1.4



ESQUEMA

1. Herramientas institucionales/públicas de salud digital: nivel supranacional, nacional, regional y local.



2. Herramientas de salud digital no institucionales



España y la Comunidad Valenciana

¿Qué aplicaciones, páginas web y fuentes de información debemos utilizar en España y en la Comunidad Valenciana?





1. Institucional: Sistema Nacional de Salud

Sistema nacional de salud: <https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/home.htm>

The screenshot shows the top navigation bar of the Spanish Government website. It includes the Spanish flag, the coat of arms, and logos for the Government of Spain, the Ministry of Health, the Ministry of Social Rights and Agenda 2030, and the Ministry of Consumer Affairs. There are also social media icons, a search bar, and a language selector set to 'Castellano'. Below the navigation bar, there are links for 'ORGANIZACIÓN', 'SANIDAD', 'CONSUMO', 'SERVICIOS SOCIALES', and 'PRENSA'. A 'participación pública' banner is visible, along with a '016 ATENCIÓN A VICTIMAS DE MALOS TRATOS' banner. The main content area shows 'Organización Institucional' and 'Sistema Nacional de Salud'.





1. Institucional: Sistema regional de salud

- **GVA Conselleria de Sanitat**

Universal i Salut Pública

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

- **Portal del paciente**

http://www.san.gva.es/web_estatica/portal_del_paciente_es.html





1. Institucional: Sistema regional de salud

Acceso a la Sanidad Universal en la Comunidad Valenciana:

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

The screenshot shows the 'Portal del Paciente' interface. At the top, there is a teal header with the text 'Portal del Paciente' and a user icon. Below the header, there is a section titled 'Tu portal' containing a grid of teal buttons for various services:

- Citas médicas
- Situación en la Lista de Espera Quirúrgica
- Tarjeta Sanitaria SIP
- Centros sanitarios
- Historia de Salud (con certificado digital o Cl@ve)
- Agradecimientos, sugerencias y quejas
- SAIP
- Voluntades anticipadas
- MedicamenTIC
- Otros enlaces de Interés (Eutanasia, Asis. San. Transfronteriza ...)
- Comunicación con personas sordas
- Protección de datos





1. Institucional: Sistema regional de salud

APP: GVA+Salut (Comunitat Valenciana).

- Permite realizar los trámites más habituales, como la solicitud y comprobación de citas y la consulta de historiales médicos, entre otros.





1. Institucional: Sistema regional de salud





1. Institucional: nivel supranacional

- **OMS:** Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es>





2. No institucional



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, fue creado 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 promover 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).





2. No institucional

- <https://www.webconsultas.com/qwdw>

Noticias e información sobre diferentes áreas de la salud.





2. No institucional

- <https://www.efesalud.com/espana/>
- <https://www.efesalud.com/internacional/>



La Agencia EFE es la primera agencia de noticias en español y la cuarta del mundo, con más de 70 años de experiencia en la información.

En este contexto, Efesalud se configura como una plataforma de comunicación para convertirse en un referente en cuanto a especialización, variedad y profundidad, con un sentido divulgativo que ayude a crear una sociedad mejor informada para un mayor bienestar y una salud de calidad.





2. No institucional

- <https://www.mujoy salud.es/>

Mujer y salud es una plataforma de portales de salud en la que encontrarás noticias y artículos de salud redactados por profesionales médicos que ejercen su profesión en consultas privadas o en hospitales de la sanidad pública o privada española. Profesionales sanitarios y médicos especializados en atención primaria especializada, medicina general, medicina interna y preventiva, cirugía plástica y estética, neurología, urología, nefrología, dermatología, pediatría y muchas otras ramas y especialidades médicas.





2. No institucional

- <https://psicologiaymente.com/>
- Portal con recursos sobre atención psicológica



Psicología y Mente

El portal líder de psicología en habla hispana





2. No institucional

[Medline https://medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

Información sanitaria general.

- El objetivo de este sitio web es proporcionar información de calidad y relevante sobre salud y bienestar que sea fiable, fácil de entender y libre de publicidad en inglés y español; de forma gratuita y accesible en cualquier lugar, en cualquier momento y en cualquier dispositivo.



5.1.3

Conclusiones

Objetivo

Trabajad en grupos en cuestiones específicas y desarrollad conclusiones comunes con respecto a lo que habéis aprendido.

5.1

5.1.1

5.1.2

5.1.3

5.1.4



Preguntas

- ¿Cuáles son los principales beneficios/problemas que las plataformas y aplicaciones digitales de salud pueden tener para ti, teniendo en cuenta tu situación específica?
- ¿Cree que las plataformas y aplicaciones digitales de salud pueden ser interesantes para gestionar su propia salud?



5.1.4

Cierre

Objetivo

- Se le proporcionará un resumen y aclaraciones sobre posibles dudas y preguntas.
- Se le informa de cómo se van a desarrollar las sesiones de formación online y qué se espera de ellas y se le dan explicaciones sobre las actividades que se van a realizar en la siguiente sesión de formación online.
- El formador convoca a los alumnos para la siguiente sesión de formación presencial.

5.1

5.1.1

5.1.2

5.1.3

5.1.4



5.2.1

Introducción (Día 2)

Objetivos

El formador presenta

- la sesión, incluyendo los objetivos, las actividades y la planificación.
- los compañeros y los médicos asistentes y explica sus funciones.
- El objetivo de la introducción es
- dar una visión general de la sesión de formación
- presentar las actividades de formación de forma general

Empecemos!

5.2.1

5.2

5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5



5.2.2, 5.2.3

Cómo encontrar información sanitaria en Internet

En realidad, debería ser bastante fácil encontrar información sobre salud en Internet: Tienes problemas de salud, los buscas en internet y ya sabes qué enfermedad tienes y cuáles son los mejores tratamientos. ¿O no?

Por desgracia, no es nada fácil asignar los síntomas a las enfermedades, aunque parezcan claros, y obtener sugerencias para un alivio o diagnóstico rápidos. No lo olvides: Internet no es un médico, ni un centro de diagnóstico, ni mucho menos una fuente fiable de terapia. Las fuentes de información de Internet pueden ofrecerte una valiosa ayuda para encontrar un médico, instalaciones de diagnóstico y terapias, incluidos los tratamientos en línea. Pero nunca sustituirán a un médico.



5.2.1

5.2 5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5

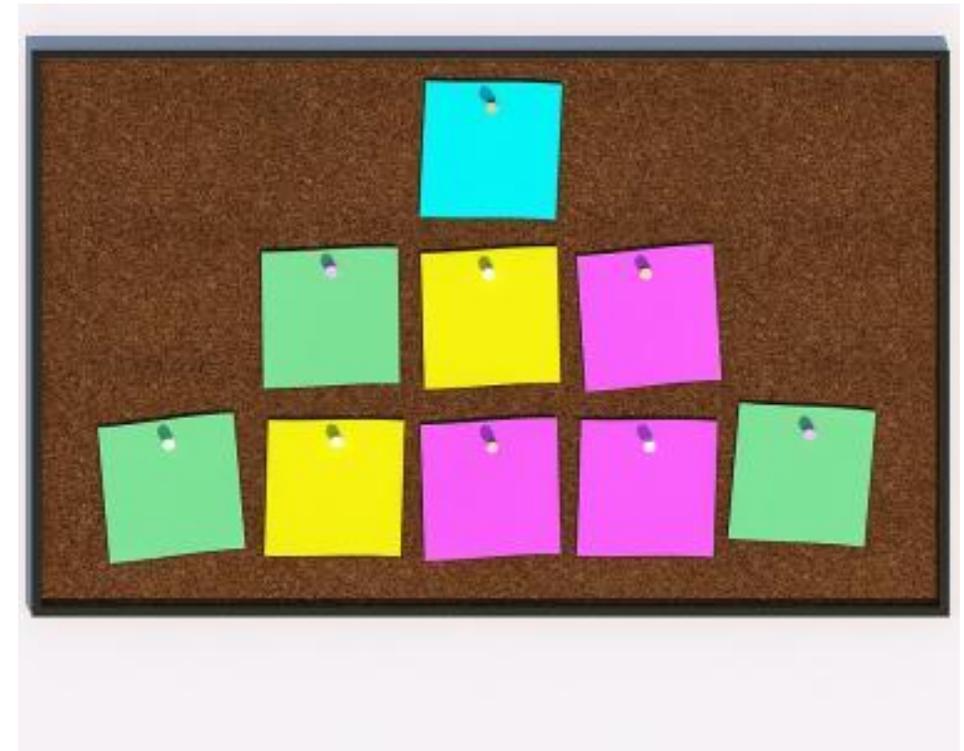


- En el **módulo de formación 2** ya has aprendido que hay algunas enfermedades que son especialmente comunes entre los refugiados y los inmigrantes. Es posible que también tengas experiencia con ellas.
- En esta sección de la sesión de formación aprenderá a utilizar de la mejor manera posible las herramientas de salud digital para averiguar lo que le interesa y lo que cumple un estándar de calidad sanitaria fiable para usted y su familia.



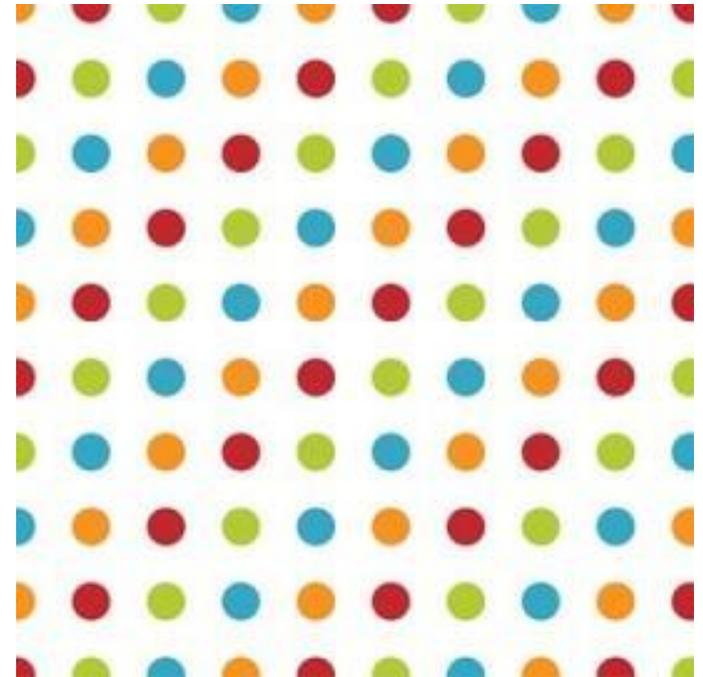
Iniciar un debate

- **Paso 1:** Comente qué enfermedades o restricciones relacionadas con la salud considera más comunes (por ejemplo, dolor de cabeza, gripe, hematoma) según su origen nacional y sus experiencias personales
- Anote cada enfermedad en tarjetas de diferentes colores (un color para cada enfermedad)
- Coloque las tarjetas en el tablón de anuncios



Tomar una decisión

- **Paso 2:** El formador dará a cada alumno 5 puntos adhesivos, que deberá pegar en las tarjetas cuyas enfermedades considere más comunes
- Cuantos más puntos obtenga una enfermedad, más alta será su prioridad.
- A continuación, observe las 5 enfermedades que han obtenido el mayor número de puntos.



- Ahora tiene una lista de prioridades de las 5 enfermedades más comunes
- Por favor, divídanse en pequeños grupos de 2-3 personas y asignen 1 enfermedad a cada grupo
- Cada grupo se conecta a Internet y busca esta enfermedad
- Cuente cuántas fuentes digitales puede encontrar en el plazo determinado que ofrezcan información sobre la enfermedad y su posible tratamiento



A continuación...

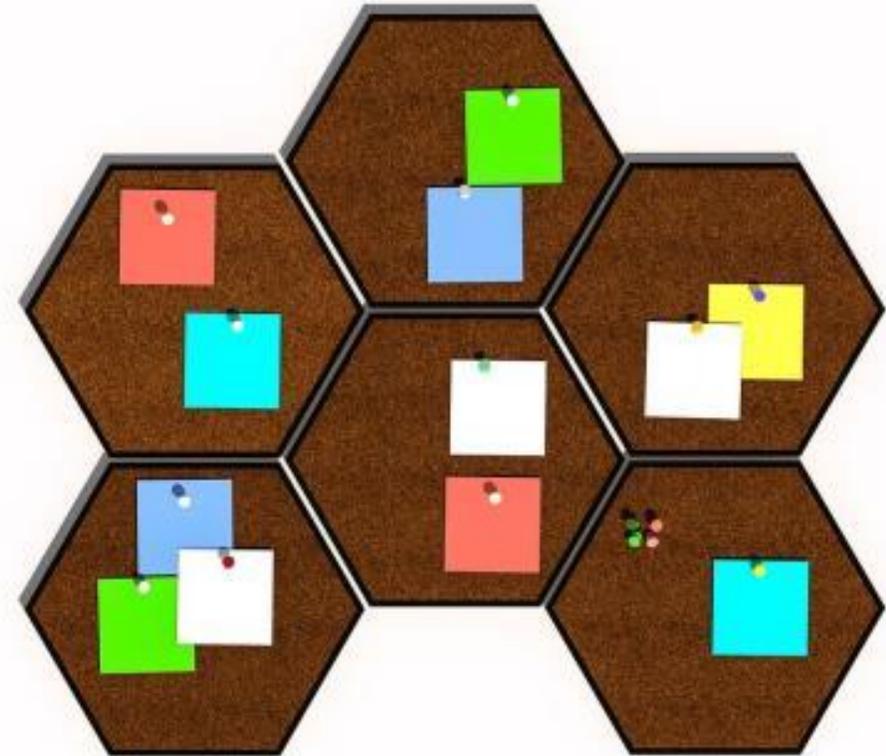
- Comprueben las diferencias, por ejemplo, si el tratamiento es ofrecido por la "medicina convencional" o por otros tratamientos como los métodos de curación natural
- Compruebe si hay una mayoría en la información proporcionada (por ejemplo, si hay más información sobre la curación natural, el número de posibles desencadenantes de la enfermedad, información sobre los diferentes tratamientos para la enfermedad, etc.)



Presentación de resultados

Presenta tus resultados a todo el grupo respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Hubo mucha variación en las descripciones de las enfermedades y su tratamiento en la información en línea encontrada?
- ¿Cómo fue la cooperación en el grupo durante la búsqueda en línea?
- En el caso de que ustedes tuvieran diferentes orígenes nacionales, ¿había diferencias en la valoración de los tratamientos para las enfermedades elegidas?



Deberes en línea

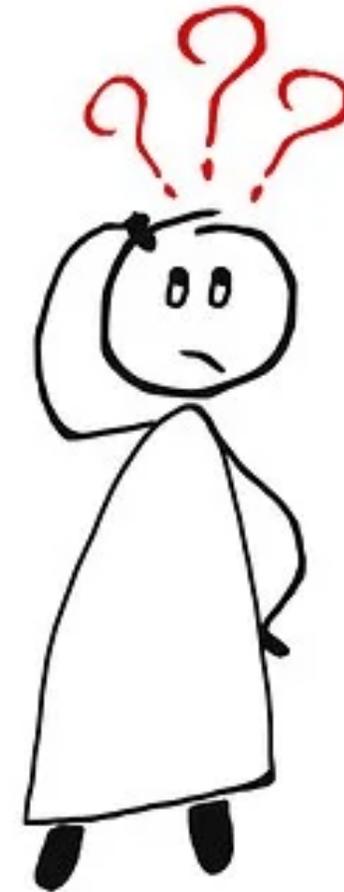
Su formador resume los resultados de esta unidad de aprendizaje y le da la siguiente tarea para que la resuelva en línea como deberes:

- **Responda a un cuestionario en línea.**
- **Este cuestionario se refiere a los criterios que le resultaron importantes para encontrar la información deseada en línea.**
- **El objetivo es saber cómo ha organizado su búsqueda y si ha sido capaz de evaluar la información recibida.**



Deberes en línea

¿Tiene alguna pregunta sobre el contenido del aprendizaje y los deberes?



5.2.4

Conclusiones

Objetivo

Los participantes en la sesión presentan el resultado basándose en sus experiencias, prioridades y opciones.

Dan su opinión sobre la metodología de la sesión, por ejemplo, sobre el valor adicional del trabajo en equipo, las ventajas de los diferentes orígenes de los participantes y si tuvieron experiencias similares o diferentes.

5.2.1

5.2

5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5



5.2.5

Cierre

Objetivos

El formador

- resume el contenido de la sesión e intenta aclarar posibles dudas y preguntas
- convoca a los alumnos para la siguiente sesión de formación F2F y les pide que guarden la información recopilada para la sesión en línea
- explica las tareas que deben realizarse en la sesión de formación en línea y da una indicación sobre el calendario

5.2.1

5.2

5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5



5.3.1

Introducción (día 3)

Objectives

El **formador** presenta

- la sesión, incluyendo los objetivos, las actividades y la planificación.
- El objetivo de la introducción es
- dar una visión general de la sesión de formación
- presentar las actividades de formación de forma general

Empecemos!

5.3.1

5.3.2

5.3

5.3.3

5.3.4



5.3.2

Valoración de la información

- ¿Cree que la información sanitaria de Internet es fiable? Desgraciadamente, no siempre, pero como lo que está en juego es su salud y quizá la de sus seres queridos, debería poder confiar en esta información.
- En el módulo 4 ya aprendió lo importante que es comprobar la información en la web. En esta sección aprenderá a comprobar la información sobre la salud y para ello nos fijaremos primero en los resultados de sus deberes.

¡Vuelve a la resultado de la última sesión en línea!

5.3.1

5.3.2

5.3

5.3.3

5.3.4



Comprobar la información sanitaria

- Su formador presenta el resultado del cuestionario realizado en la sesión online anterior.
- Muestra qué criterios se consideraron más importantes para usted en la búsqueda de información sanitaria en línea.
- A continuación, le preguntará cómo valoraría la información obtenida en línea en relación con algunos criterios y, con ello, evaluará la fiabilidad de la información.
- **Se le pide que examine detenidamente (3-5) de los sitios web que ha comprobado.**

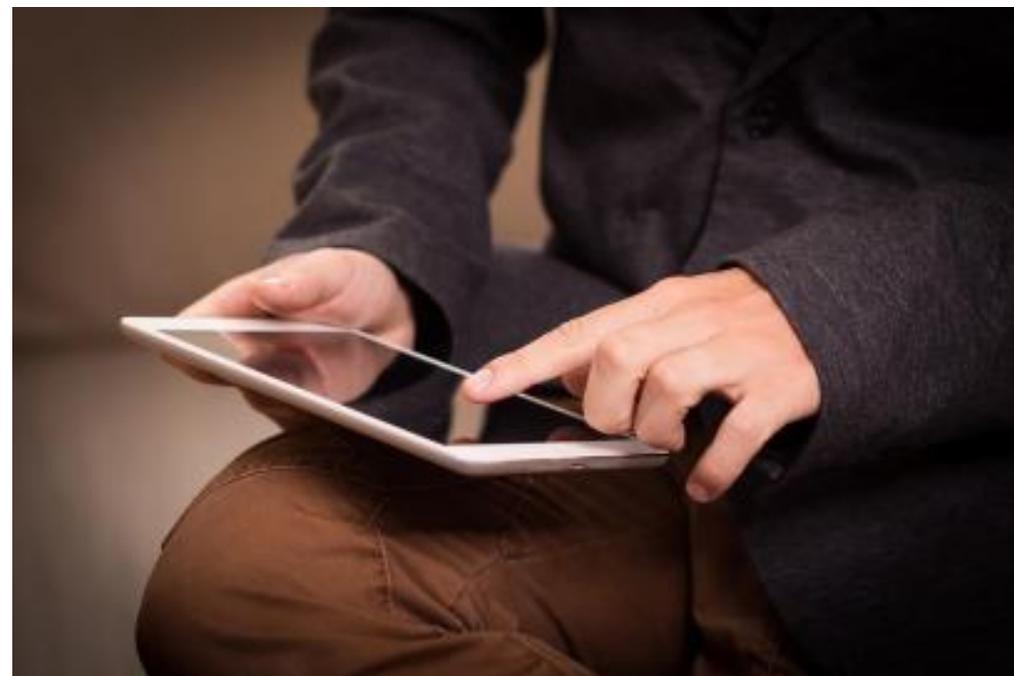


En el módulo de formación 4 ya has aprendido a comprobar la calidad de una página web en general. Ahora vamos a comprobar estos conocimientos relacionados con las páginas web de salud según las siguientes preguntas:

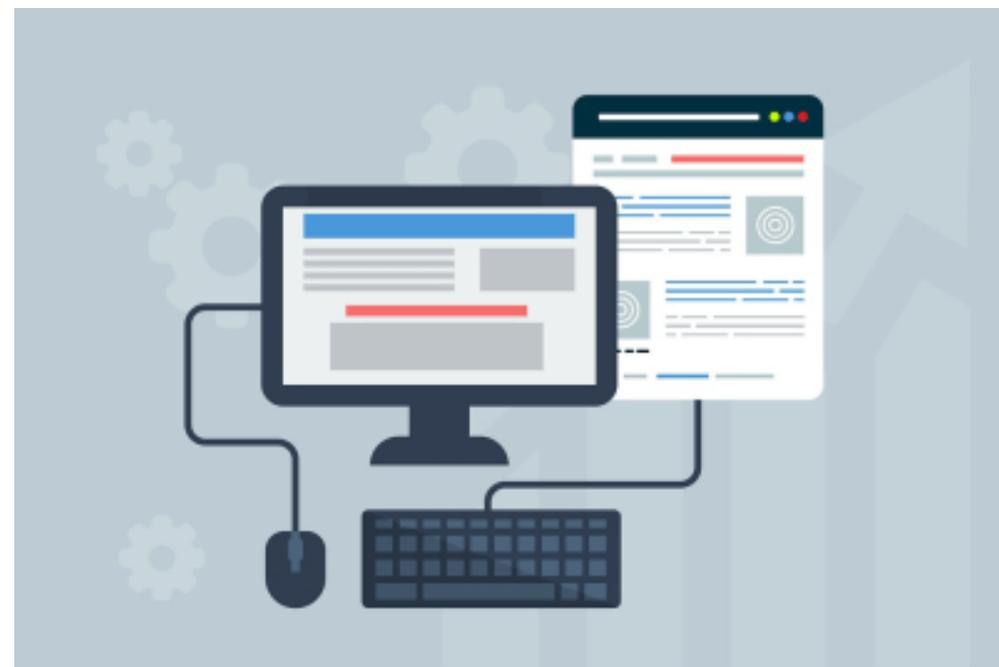
- **¿Quién es el proveedor? El proveedor** debe estar directamente relacionado con el sector sanitario, puede ser una institución pública o privada (por ejemplo, un hospital) o una persona (por ejemplo, un médico)...
- **¿Se describen los antecedentes y la experiencia del autor** y se relacionan con otros expertos en la materia y con las respectivas publicaciones sobre salud?



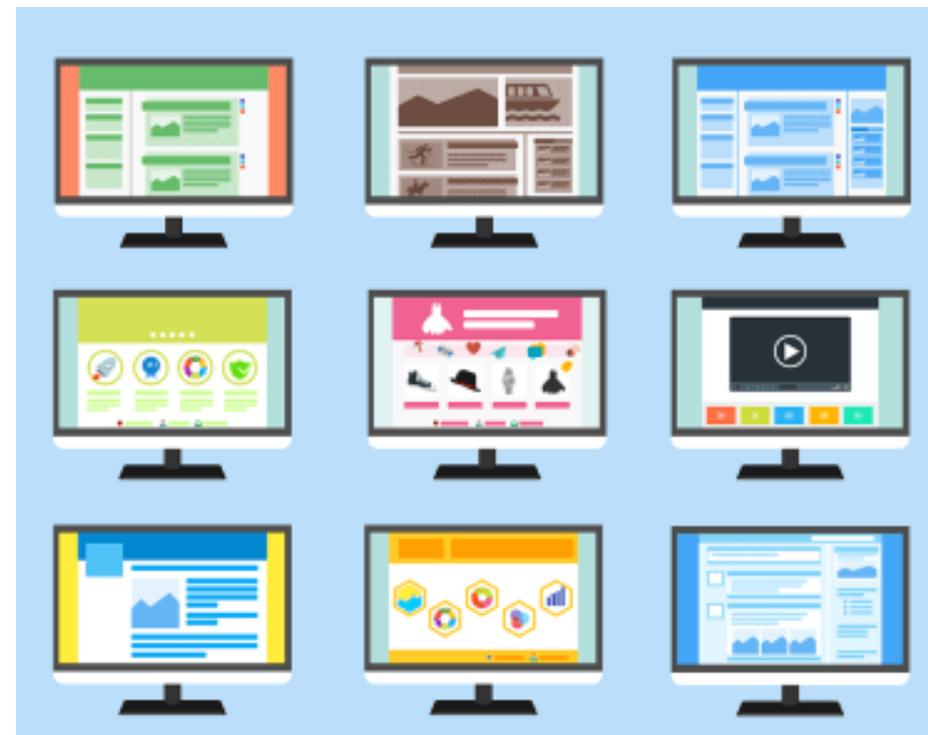
- **¿Hay una huella?** Un pie de imprenta ausente o incompleto siempre debe hacernos sospechar. Si un pie de imprenta oculta más de lo que revela, es posible que el propietario del sitio web de salud no quiera ser identificado.
- **¿Están las páginas actualizadas?** La falta de información en la última actualización o las referencias a contenidos obsoletos (por ejemplo, a eventos pasados) sugieren que la página ya no se mantiene y que la información proporcionada podría dejar de ser relevante o verdadera. Este es un problema muy grave en el sector sanitario, ya que la salud está constantemente ligada a la investigación que aporta mejoras en la medicación y tratamientos.



- **¿Proporciona la herramienta información objetiva?**
El lenguaje debe ser claro y fáctico, sin suposiciones ni partidismos por los medicamentos o tratamientos.
- **¿Hay datos de contacto?** ¿Son claramente visibles?
¿Se puede localizar a alguien en el número de teléfono indicado? ¿Está activa la dirección de correo electrónico? ¿Existe la dirección postal indicada? Consulte Google Maps para ver si puede encontrar la institución sanitaria o un médico en la dirección indicada.
- **¿Están identificadas las fuentes del contenido?** Un sitio web de salud creíble debe tener fuentes completas y comprensibles y debe ser fácil de encontrar.



- **¿Se reproduce el texto sin errores?** Si hay muchos errores, expresiones desconocidas o frases incoherentes, puede haber intenciones dudosas detrás de la página. Cuestiona la información sanitaria de forma crítica y compruébala a través de otras fuentes.
- **¿Hay publicidad en las páginas?** Las instituciones reputadas del sector sanitario se abstienen de la publicidad de terceros proveedores.
- **¿Son el diseño y la guía del usuario fáciles de seguir?** Los sitios serios prefieren un diseño claro y una navegación intuitiva.

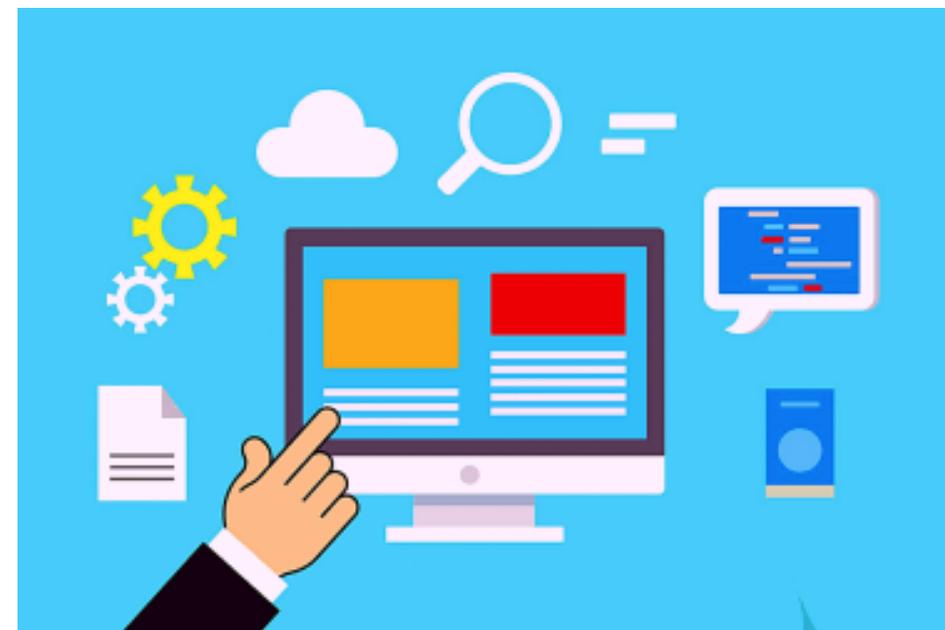


- **¿Tiene la dirección del sitio web un protocolo de transferencia de hipertexto (http)?** Un primer indicio de un sitio web seguro y serio es la adición de una s (https) al http. La s significa "seguro" y promete que los datos del propio ordenador se transmiten al servidor de forma cifrada. Sin embargo, que un sitio de salud esté encriptado no significa que sea serio.
- **¿Es rastreable el dominio bajo el que se accede a la página?** Las variaciones de nombres (de marca) conocidos o muchos guiones pueden indicar un sitio en el que no se debe confiar.



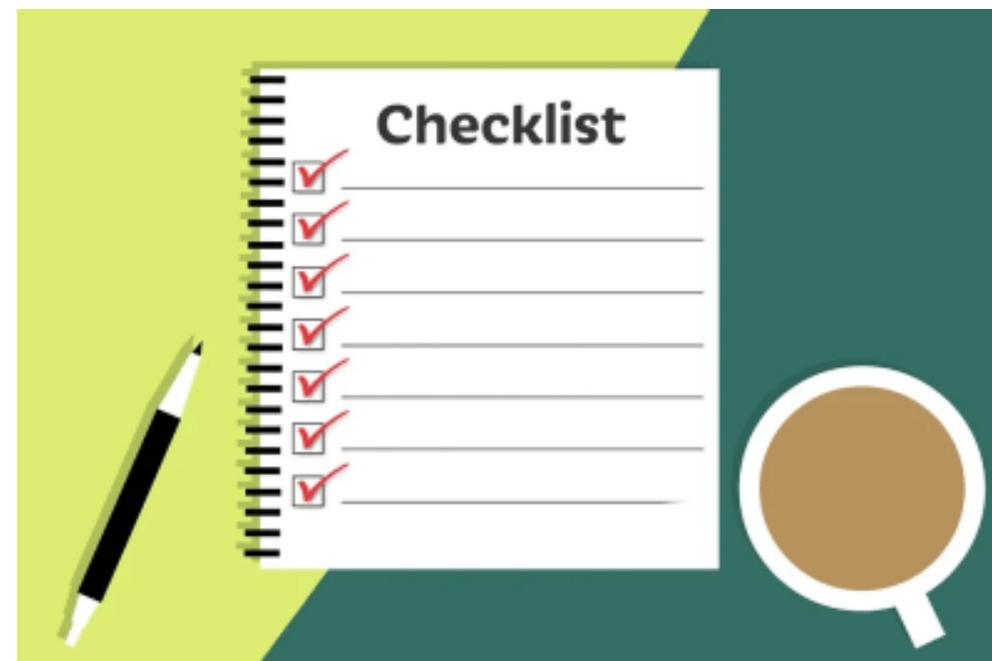
Actividad práctica

- Por favor, haga este ejercicio individualmente respondiendo a las preguntas
- Después de un tiempo predefinido (por ejemplo, 30 minutos), el formador le preguntará sobre el resultado de sus comprobaciones y si hay sitios web en los que ya no confiaría y por qué.
- El ejercicio puede documentarse en un tablón de anuncios.



Deberes en línea

- Consulta otras 2 fuentes en línea según las preguntas presentadas en la sesión presencial.
- Incluya sus respuestas en un cuestionario en línea y resuma su resultado en un campo de texto libre.
- Defina los puntos fuertes y débiles de la información proporcionada, qué información considera problemática y en qué fuente (no) confiaría.



¿Alguna pregunta sobre el contenido del aprendizaje y los deberes?



5.3.3

Resultado de la evaluación

Objetivos

Se pedirá a los alumnos que presenten su resultado en términos de valoración del contenido proporcionado por diferentes sitios web y portales.

El formador

- pregunta a los alumnos quiénes de ellos seguirán/no seguirán confiando en la información del sitio web elegido y por qué
- resume el contenido de la sesión e intenta aclarar posibles dudas y preguntas
- explica las tareas que deben realizarse en la sesión de formación en línea

5.3.1

5.3.2

5.3

5.3.3

5.3.4



5.3.4

Cierre

Objetivos

El formador

- resume el contenido de la sesión e intenta aclarar posibles dudas y preguntas
- convoca a los alumnos para la siguiente sesión de formación F2F y les pide que guarden la información recogida para la sesión en línea
- explica las tareas que deben realizarse en la sesión de formación en línea y da una indicación sobre el calendario.

5.3.1

5.3.2

5.3

5.3.3

5.3.4



5.4.1

Introducción (día 4)

Objetivos

El formador presenta

- la sesión, incluyendo los objetivos, las actividades y la planificación.
- El objetivo de la introducción es
- dar una visión general de la sesión de formación
- presentar las actividades de formación de forma general

Empecemos!

5.4

5.4.1

5.4.2

5.4.3

5.4.4



5.4.2 & 5.4.3

Ejercicio práctico

¡Pongamos en práctica lo que hemos aprendido previamente!

Empecemos

...

5.4.1

5.4.2

5.4.3

5.4

5.4.4



ACTIVIDAD

- Formar grupos de 2
- Coge la tarjeta con el escenario propuesto y discútelo con tu compañero.
- Resuelve el escenario utilizando el dispositivo digital que tienes a tu disposición.
- Discute la solución con el resto de la clase y el formador.



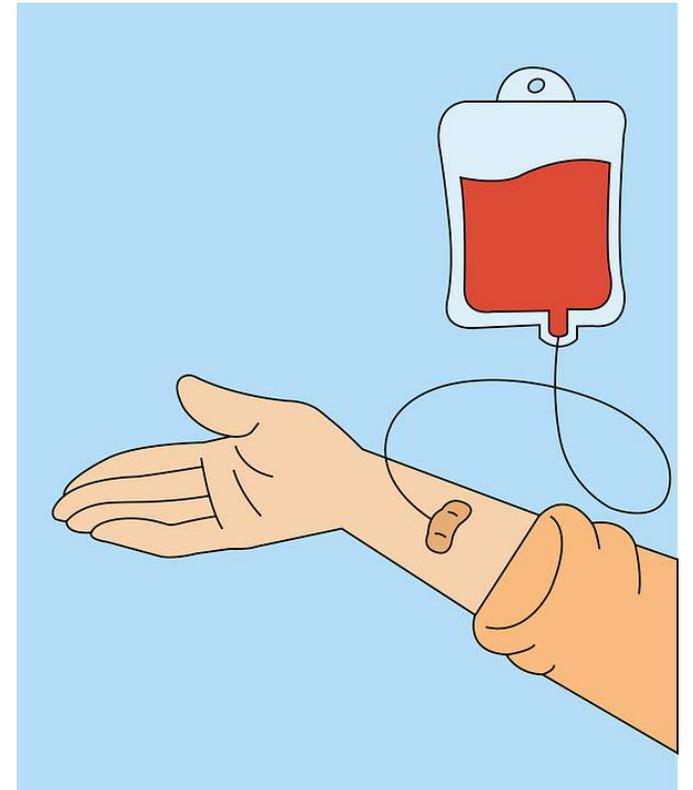
Actividad 1

- *Quiero encontrar información en internet sobre si es recomendable o no vacunarse contra la gripe, dada la situación de pandemia, ¿cómo buscaría la información?*



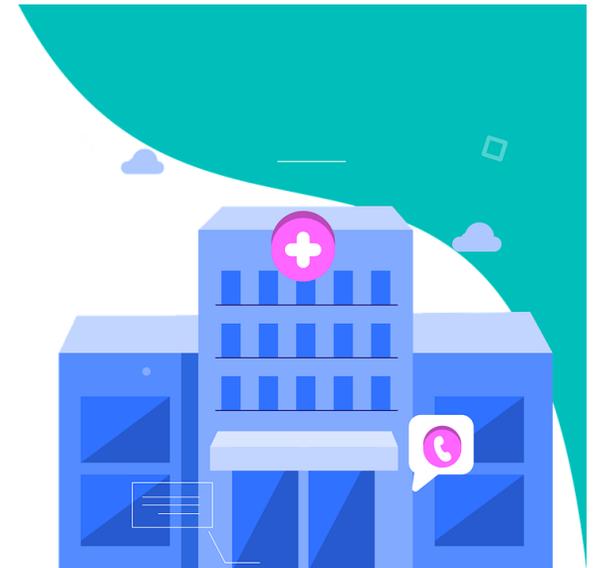
Actividad 2

- *Quiero hacerme donante de sangre, ¿dónde puedo encontrar la información? ¿Cuáles son los requisitos para donar sangre? ¿Dónde puedo ir a donar sangre?*



Actividad 3

- *¿Cómo puedo encontrar un hospital para una emergencia?*
- *Si me ocurre algo mientras estoy en casa, ¿a qué hospital debo acudir?*



Actividad 4

- *¿Cómo puedo conseguir una cita con mi médico?*



Actividad 5

- *Creo que tengo un esguince, ¿quién debe mirarlo, cómo pido cita?*



Actividad 6

- *Me duele una muela; ¿cómo puedo acceder a los servicios dentales públicos?*



Actividad 7

- *¿Cómo puedo pedir una cita con el psiquiatra?*



Actividad 8

- *¿Cómo puedo conocer las farmacias que tengo cerca?*
- *¿Qué puedo conseguir en una farmacia?*



5.4.4

Cierre

Objetivos

El formador

- resume el contenido de la sesión e intenta aclarar posibles dudas y preguntas
- convoca a los alumnos para la siguiente sesión de formación presencial y les pide que guarden la información recogida para la sesión en línea
- explica las tareas que deben realizarse en la sesión de formación en línea y da una indicación sobre el calendario.

5.4

5.4.4

5.4.1

5.4.2

5.4.3





MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

¡Enhorabuena!
Ha completado este módulo.

