

That's a claim!



Pensamiento crítico sobre afirmaciones en salud.

ATENCIÓN
Demasiado bueno para ser verdad
"¡100% seguro!"

A menudo se exageran los beneficios de los tratamientos y se ignoran los daños potenciales. Sin embargo, pocos tratamientos efectivos son 100% seguros.

ATENCIÓN
Demasiado bueno para ser verdad
"¡100% efectivo!"

La mayoría de las afirmaciones que aseguran que con el tratamiento mejorarás al 100% o que funciona para todo el mundo no son correctas.

ATENCIÓN
Demasiado bueno para ser verdad
"¡100% cierto!"

Es poco frecuente, si es que es posible, estar 100% seguros sobre los efectos de los tratamientos.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡El tratamiento es necesario!"

A menudo las personas que están enfermas mejoran sin ningún tratamiento. A veces el tratamiento no es necesario e incluso puede empeorar el problema.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Funciona así!"

A menudo los tratamientos que funcionan en la teoría, no funcionan en la práctica.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Asociado con!"

Simplemente porque la utilización de un tratamiento se asocia con que las personas mejoran o empeoran, no significa que el tratamiento les haya hecho mejorar o empeorar.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Muchos datos!"

Una mayor cantidad de datos no equivale necesariamente a una mayor calidad de los mismos, independientemente de la fuente.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡No se necesita comparación!"

A menos que un tratamiento se compare con otra cosa, no es posible saber qué pasaría sin él. Sin una comparación, es difícil saber si un tratamiento es la razón por la cual ha pasado algo.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Un estudio lo demuestra!"

Solo porque una comparación entre tratamientos (un estudio) haya demostrado que las personas que recibieron un tratamiento mejoran o empeoran en comparación con aquellas que recibieron otra cosa, no significa que ésta sea la respuesta definitiva.

REFLEXIONA
Comparaciones injustas
Grupos de comparación diferentes

Ten precaución con las comparaciones entre tratamientos donde los grupos comparados no son similares entre sí.

REFLEXIONA
Comparaciones injustas
Comparaciones indirectas

Ten precaución con las comparaciones entre tratamientos en estudios que son diferentes.

REFLEXIONA
Comparaciones injustas
Atención diferente

Ten precaución con las comparaciones en las que los grupos comparados fueron tratados de manera diferente.

REFLEXIONA
Comparaciones injustas
Expectativas diferentes

Ten precaución con las comparaciones entre tratamientos donde las personas sabían qué tratamiento recibían, y saberlo podría haber modificado su experiencia o su comportamiento.

REFLEXIONA
Comparaciones injustas
Mediciones diferentes

Ten precaución con las comparaciones entre tratamientos donde los acontecimientos se midieron de forma diferente en los grupos comparados.

REFLEXIONA
Comparaciones injustas
"Muchas personas sin seguimiento"

Ten precaución con las comparaciones entre tratamientos donde los desenlaces de las personas no se consideraron en el grupo al que fueron asignados.

REFLEXIONA
Comparaciones injustas
Desenlaces considerados en el grupo equivocado

Ten precaución con las comparaciones entre tratamientos donde los desenlaces de las personas no se consideraron en el grupo al que fueron asignados.

SÉ PRUDENTE
Ventajas y desventajas
¿Superan las ventajas a las desventajas en tu caso?

Pregúntate siempre si las posibles ventajas de un tratamiento superan las desventajas del mismo.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Lo viejo es mejor!"

Simplemente porque un tratamiento se haya utilizado durante mucho tiempo y por muchas personas, no significa que ayude o que sea seguro.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Lo nuevo es mejor!"

Simplemente porque un tratamiento sea nuevo, caro o de marca no significa que sea mejor o más seguro que otros.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Más es mejor!"

A menudo, recibir una mayor cantidad de un tratamiento aumenta los daños sin aumentar los efectos beneficiosos.

REFLEXIONA
Resúmenes poco fiables
Resúmenes no sistemáticos

Ten precaución con los resúmenes de los estudios que comparan tratamientos que no se realizan de forma sistemática.

REFLEXIONA
Resúmenes poco fiables
Informe selectivo

Ten precaución con los resultados de comparaciones realizadas de manera justa no publicados.

REFLEXIONA
Resúmenes poco fiables
Suposiciones sin fundamento

Ten precaución con las comparaciones que son sensibles a las suposiciones que se realizan.

REFLEXIONA
Descripción engañosa
Solo palabras

Ten precaución cuando se describan los efectos de los tratamientos solo con palabras.

REFLEXIONA
Descripción engañosa
Efectos relativos

Ten precaución cuando se describan los efectos de los tratamientos como efectos relativos.

REFLEXIONA
Descripción engañosa
Efectos medios

Ten precaución cuando se describan los efectos de los tratamientos en términos de promedios o medias.

REFLEXIONA
Descripción engañosa
Pocas personas o eventos

Ten precaución cuando los efectos de los tratamientos estén basados en estudios pequeños con pocos participantes.

SÉ PRUDENTE
Ventajas y desventajas
¿Estás seguro/a?

Pregúntate siempre qué tan seguro/a estás de que las posibles ventajas del tratamiento superen a las posibles desventajas.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Cuánto antes es mejor!"

La detección temprana de una "enfermedad" no es necesariamente mejor.

ATENCIÓN
Basado en una falacia lógica
"¡Medicina personalizada!"

Es poco frecuente saber con anticipación quién se beneficiará con un tratamiento, quién no, y quién resultará perjudicado.

ATENCIÓN
Basado solamente en la confianza
"¡Como dice en el anuncio!"

Una persona con interés en que se utilice un tratamiento (por ejemplo ganar dinero) puede exagerar los beneficios e ignorar los posibles efectos perjudiciales.

REFLEXIONA
Descripción engañosa
Análisis de subgrupos

Ten precaución cuando se describan los resultados de un grupo de personas seleccionadas de un estudio o una revisión sistemática.

REFLEXIONA
Descripción engañosa
Sin intervalo de confianza

Ten precaución cuando los resultados se presenten utilizando valores de p en vez de intervalos de confianza.

ATENCIÓN a las afirmaciones basadas en fundamentos inadecuados

Muchas afirmaciones sobre los efectos de los tratamientos no son fiables. A menudo esto se debe a que el fundamento (la base) de la afirmación no es fiable.

REFLEXIONA - y comprueba la evidencia de las comparaciones entre tratamientos

La evidencia que resulta de comparaciones entre tratamientos puede ser engañosa. Debes reflexionar cuidadosamente sobre la evidencia que se utiliza para fundamentar las afirmaciones sobre los efectos de los tratamientos.

SÉ PRUDENTE - y toma buenas decisiones

Las buenas decisiones sobre los tratamientos dependen de reflexionar sobre qué hacer.

ATENCIÓN
Basado solamente en la confianza
"¡A mí me funcionó!"

Si una persona mejora después de recibir un tratamiento no significa necesariamente que el tratamiento haya producido esa mejoría.

ATENCIÓN
Basado solamente en la confianza
"¡Los expertos lo recomiendan!"

Simplemente porque un experto o una autoridad haga una afirmación sobre un tratamiento, no se puede estar seguro de que la afirmación sea fiable.

ATENCIÓN
Basado solamente en la confianza
"¡Está revisado por pares!"

Puede ser que los estudios "revisados por pares" y publicados no sean comparaciones realizadas de manera justa.

REFLEXIONA
Descripción engañosa
Estadísticamente significativo

Ten precaución cuando se describan los resultados como "estadísticamente significativos" o "estadísticamente no significativos".

REFLEXIONA
Descripción engañosa
Sin evidencia

Ten precaución cuando se describa la "ausencia de evidencia" como que "no hay diferencia" en la evidencia.

Deberías tener precaución cuando escuches afirmaciones que:

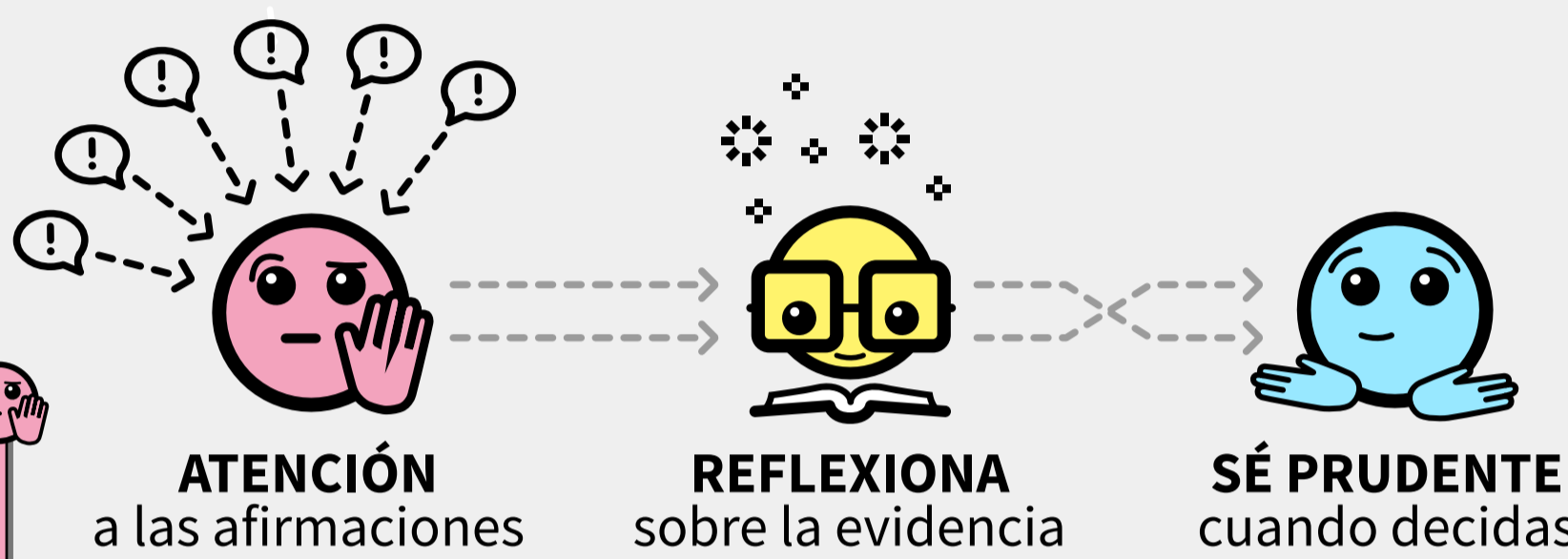
- Son demasiado buenas para ser verdad
- Están basadas en una falacia lógica
- Están basadas solamente en la confianza

Ten precaución con:

- Los tratamientos comparados de manera injusta
- Los resúmenes poco exhaustivos de las comparaciones
- Cómo se describen los efectos de los tratamientos

Reflexiona sobre:

- Cuál es tu problema y cuáles son tus opciones
- Si la evidencia es relevante para tu problema y tus opciones
- Si las ventajas superan a las desventajas



TAKE CARE
Problema y opciones correctas
¿Cuál es tu problema y cuáles son tus opciones?

Asegúrate de entender cuál es el problema de salud que quieres tratar y de saber cuáles son tus opciones.

SÉ PRUDENTE
Evidencia relevante
¿Qué desenlaces son importantes para ti?

Pregúntate siempre si los desenlaces del tratamiento que son importantes para ti se han evaluado en comparaciones realizadas de manera justa.

SÉ PRUDENTE
Evidencia relevante
¿Son las personas (o los animales) muy diferentes de ti?

Pregúntate siempre si las comparaciones entre tratamientos han incluido solamente personas (o animales) que son muy diferentes a ti.

SÉ PRUDENTE
Evidencia relevante
¿Son los tratamientos diferentes a los que están disponibles para ti?

Pregúntate siempre si los tratamientos comparados de manera justa son relevantes.

SÉ PRUDENTE
Evidencia relevante
¿Son las circunstancias diferentes de las tuyas?

Pregúntate siempre si los tratamientos han sido comparados de manera justa en circunstancias relevantes.

Introducción

¿Qué deberías comer? Hay muchas afirmaciones sobre lo que se debe o no comer. Por ejemplo, hay afirmaciones sobre el chocolate que dicen que causa acné, que estimula el deseo sexual y que es bueno para el corazón. ¿Cómo puedes saber si estas afirmaciones son fiables? ¿Y cómo debes decidir cuándo actuar basándote en éstas u otras afirmaciones sobre lo que es bueno o malo para tu salud?

Hay muchas afirmaciones como esta sobre lo que es bueno para la salud. Una **afirmación** es algo que alguien asegura y que puede ser correcto o incorrecto.

Un **"tratamiento"** es algo que se hace por la salud como, por ejemplo, tomar un medicamento, hacer ejercicio, comer o no chocolate. También puede ser algo que hacemos por la salud de una comunidad, como por ejemplo, asegurarnos de que el agua es segura para beber, de que todo el mundo tiene acceso a la atención médica cuando la necesite o reducir el uso de combustibles fósiles. Un **efecto** es algo que sucede a causa de un tratamiento, como hacer que te sientas mejor o peor, hacer que las personas tengan más o menos probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, o curar a alguien que está enfermo.

Las personas hacen muchas afirmaciones sobre los efectos de los tratamientos. ¿Cómo podemos saber qué afirmaciones son correctas o incorrectas? Para saberlo, debes valorar en qué se basa la afirmación: su **fundamento**. Por ejemplo, la experiencia personal de alguien no es un fundamento adecuado para hacer una afirmación sobre lo que es bueno para la salud. Esto se debe a que no sabemos qué hubiera pasado si esa persona hubiera hecho otra cosa.

Para saber si un tratamiento (como comer chocolate) causa un efecto (como el deseo sexual), el tratamiento se debe **comparar con otra cosa** (como no comer chocolate). Los investigadores comparan un tratamiento que recibe un grupo de personas con algo diferente que recibe otro grupo. Estas comparaciones proporcionan **evidencia**, hechos para fundamentar una conclusión sobre si una afirmación es correcta o no. Para comparar tratamientos de manera justa (comparaciones justas), la única diferencia importante entre los grupos comparados debería ser los tratamientos que reciben.

Una **buena decisión** es aquella que se basa en la mejor información disponible en ese momento. En el caso de las decisiones en salud, esto incluye basarse en la mejor evidencia disponible de los efectos de los tratamientos. Las buenas decisiones no garantizan buenos resultados, pero hacen que los buenos resultados sean más probables.

www.thatsclaim.org/health