## Ayuda a detener la propagación de desinformación sobre la salud

La desinformación es información que es **falsa, inexacta o engañosa** de acuerdo con la mejor evidencia disponible en ese momento.

Puede causar confusión y malentendidos. Puede llevar a las personas a tomar decisiones con consecuencias perjudiciales.

Podemos **protegernos a nosotros mismos y a nuestra familia y amigos** de la desinformación sobre la salud.

## Detecta la desinformación sobre la salud y evita compartirla

Utiliza la **Lista de verificación de la desinformación sobre la salud** del Cirujano General cada vez que te encuentres contenido relacionado con salud del que no estés seguro.



¿Comprobó con el CDC o con el departamento de salud pública local si existe alguna afirmación sobre la informacion obtenido?



¿Le **preguntó a un profesional de la salud creíble**, como su médico o enfermera, si estan de acuerd o tiene alguna información adicional?



¿Ingresó la afirmación en un buscador para ver si ha sido verificada por una fuente creíble?



¿Consultó la página "Sobre nosotros" en el pagina de web para ver si puede confiar en la fuente?



Si no está seguro, ¡no comparta la información!



## Habla con tu familia, amigos y comunidad sobre la desinformación sobre la salud

Dar "verificaciones de hechos" a las personas que comparten afirmaciones falsas no siempre funciona. Prueba estos consejos:

- **Escucha** Intenta comprender sus miedos y creencias.
- Empatiza Haz preguntas para entender de dónde sacan la información. Habla acerca de lo difícil que es encontrar información de salud confiable.
- Señala fuentes creíbles Muéstrales fuentes como MedlinePlus o el sitio web del CDC.
- No avergüences públicamente Trata de tener conversaciones uno a uno. Sé amable y comprensivo.
- **Usa un lenguaje inclusivo** Demuestra que te identificas con ellos. Intenta usar frases como "Yo también me he confundido" o "Entiendo."



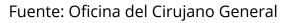
Sugiere que le **pregunten a su médico o enfermera** sobre sus problemas de salud.



## Corre la voz en tu comunidad

- Haz que **tu familia, amigos y grupos comunitarios** tomen medidas positivas para detener la desinformación sobre la salud.
- Comparte con ellos el **kit de herramientas para la comunidad del Cirujano General** en SurgeonGeneral.gov/HealthMisinformation.

¡Podemos detener la difusión de desinformación sobre la salud y construir un mundo más saludable!



Última actualización: 2023

