

7. ¿Debes confiar en las redes sociales para obtener consejos sobre el tratamiento del dolor?

Daniel, de 35 años, llevaba trabajando desde casa desde que comenzó la pandemia. Tras meses encorvado sobre su ordenador portátil, empezó a sentir un dolor persistente en el hombro derecho. En busca de respuestas, abrió la aplicación de su red social favorita y escribió *"dolor de hombro"*.

En cuestión de minutos, se vio inundado de vídeos. Un *influencer* afirmaba que el dolor provenía de un *"acortamiento del músculo trapecio superior"*. Otro insistía en que se trataba de un *"hombro elevado causado por el estrés emocional"*. Un tercero advertía sobre la *"tensión visceral del hígado que refería dolor al hombro"*. Otros hablaban de *"fascia pegada a las costillas"* y promocionaban dispositivos o masajes para *"liberarla"*.

Daniel probó varias de las rutinas sugeridas: presionar una pelota de tenis debajo del hombro, estirar los músculos *"acortados"* e incluso seguir una receta detox *"para reducir la inflamación"*. Algunos días parecía ayudar, pero otros empeoraba las cosas.

Cuando el dolor se extendió por su brazo, se lo contó a una compañera de trabajo que era fisioterapeuta. Ella le escuchó y le preguntó: *«¿Alguna de esas personas te explicó cómo saben lo que está pasando dentro de tu hombro?»*. Él se detuvo. Ninguna lo había hecho. Sus vídeos eran superficiales, sin evaluaciones, sin contexto.

Esa noche Daniel volvió a ver los mismos vídeos, pero los vio de otra manera. Las afirmaciones audaces ahora le parecían menos científicas y más comerciales. Decidió que era hora de pedir consejo a alguien cualificado.

¿Debes confiar en las redes sociales para obtener consejos sobre el tratamiento del dolor?



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

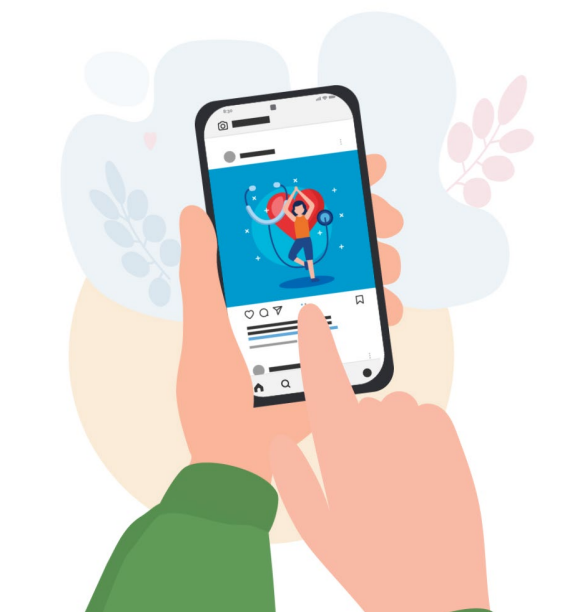
- Identificar explicaciones no verificadas o engañosas que se difunden a menudo en las redes sociales.
- Aprender a comprobar quién está detrás del contenido sanitario online y qué pruebas lo respaldan.
- Saber dónde encontrar información fiable para comprender y tratar el dolor.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/Y3i5TuqkvfY>

7.1. ¿Cuál es el problema con los consejos de salud en las redes sociales?

No todos los consejos que aparecen en las redes sociales están respaldados por la ciencia. Además, no existe ningún sistema que apruebe la veracidad de los perfiles. Por lo tanto, siempre debes tener en cuenta el riesgo de que los consejos puedan ser inexactos, inútiles o incluso peligrosos. Ten en cuenta los siguientes aspectos:

1. Las redes sociales carecen de pruebas y precisión científica porque cualquiera puede publicar contenido personal engañoso o falso.
2. A menudo, los consejos se basan en experiencias personales y debes tener en cuenta que lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.
3. Algunos perfiles se utilizan para promover tratamientos contra el dolor sin evidencia científica. Muchas publicaciones tienen como objetivo vender productos o métodos basados en ejercicios, disfrazando sus fines comerciales. Un truco clásico que usan es hacerte realizar un test o cuestionario para después decirte qué es lo que “necesitas” para mejorar tu salud. Debes saber que la mayoría de estas pruebas no pueden ni detectar cambios relevantes, ni identificar problemas en las personas con dolor. Las pruebas fiables deben ser realizadas por un profesional de la salud que conozca tu historia y entienda tus objetivos.
4. El manejo del dolor debe ser personalizado, ya que es una experiencia personal. Así que, ¡escapa de las soluciones universales!



7.2. ¿Cómo identificar información fiable sobre el manejo del dolor en internet?

Para evitar la desinformación, ten en cuenta estos consejos cuando busques asesoramiento sanitario en Internet sobre el manejo del dolor:

1. Verifica que la información provenga de un profesional de la salud autorizado, un organismo de investigación o una agencia de salud gubernamental.
2. Verifica si la información sobre el manejo del dolor incluye enlaces a estudios científicos y si se ajusta a las directrices nacionales o internacionales publicadas por agencias acreditadas o gubernamentales.
3. ¡Sé crítico si algo parece demasiado bueno para ser verdad!
4. Antes de seguir los consejos, puedes consultar con tu profesional sanitario de confianza especializado en dolor.

7.3. ¿Dónde encontrar consejos fiables para el manejo del dolor?

Además de utilizar redes sociales fiables y verificadas por tu profesional de la salud de confianza, puedes buscar otros recursos con información veraz:

1. **Páginas web de salud gubernamentales:** organizaciones como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades brindan información fiable.
2. **Instituciones médicas:** las páginas web de entidades como hospitales, universidades y centros de investigación ofrecen buena información. La web de la Organización Mundial de la Salud es un ejemplo donde encontrar información útil sobre los diferentes tipos de dolor.
3. **Profesionales de la salud colegiados:** médicos, fisioterapeutas o psicólogos especializados en dolor pueden brindarte asesoramiento personalizado y preciso.

Mensajes clave:

Las redes sociales pueden ser un lugar para aprender, pero no deberían ser tu principal fuente de información sobre el manejo del dolor. Verifica siempre la información con fuentes fiables y consulta siempre con un profesional sanitario antes de tomar decisiones relacionadas con tu salud. ¡Si lo piensas detenidamente y pides consejo a profesionales de confianza, podrás controlar tu dolor de forma segura y eficaz!