

5 lugares donde puedes encontrar información confiable sobre salud (y exactamente dónde seguirlos)

Encontrar información confiable sobre la salud en línea puede sentirse como atravesar un laberinto. Además, algunas fuentes que antes eran sólidas ahora ya no son tan confiables como deberían serlo.

Pero aquí tienes un atajo: **Cinco lugares que consistentemente ofrecen información sobre salud correcta y fiable.** Además, como nadie tiene tiempo de buscar en páginas web, te indicamos exactamente dónde seguirlos, desde sus redes sociales hasta boletines y podcasts.

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés)

Qué es: La organización profesional detrás de los obstetras y ginecólogos a nivel nacional. Explica las recomendaciones en un lenguaje simple y práctico, sin jerga médica y sin provocar miedo.

Ideal para: Temas sobre el embarazo, la fertilidad, el posparto, los anticonceptivos y las preguntas sobre la salud de la mujer en general.

Dónde seguir: Instagram @acog_org y Facebook @ACOGNational

La Clínica Cleveland

Qué es: Un hospital y centro de investigación sin fines de lucro conocido a nivel nacional por la atención basada en la evidencia y los explicadores de salud fáciles de leer. La información que ofrece es directa y práctica, perfecta para cuando quieres enviarle a tus amigos la “información real”.

Ideal para: Respuestas rápidas y claras a preguntas comunes sobre la salud.

Dónde seguir: @ClevelandClinic en Instagram, Facebook y X

Además: Suscríbete a sus boletines Health Essentials y escoge tu enfoque (niños, salud de la mujer, nutrición y más).

FamilyDoctor.org

Qué es: Una guía de salud directa al grano para toda la familia, creada por la Academia Estadounidense de Médicos de Familia. Encontrarás respuestas sencillas a preguntas comunes, guías de conversación imprimibles y videos cortos.

Ideal para: Cualquier persona que busque consejos prácticos, sin todo el ruido, para toda la familia.

Dónde seguir: Instagram @FamilyDoctorOrg, Facebook @FamilyDoc y X @FamilyDoctor

Escuela de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins

Qué es: Una de las mejores escuelas de salud pública del mundo: experta, creíble y sorprendentemente divertida en línea. Su Instagram combina explicaciones claras y basadas en la investigación con preguntas y respuestas accesibles y uno que otro meme de la cultura pop.

Ideal para: Personas que desean una perspectiva experta sin la jerga académica.

Dónde seguir: @JohnsHopkinsSPH en Instagram, Facebook y X

HealthyChildren.org

Qué es: Un recurso útil de la Academia Estadounidense de Pediatría para los padres. Ofrece podcasts, un boletín mensual y un servicio de mensaje de texto de “pediatra en tu bolsillo” para actualizaciones rápidas sobre la salud de los niños. (El contenido está disponible en inglés y en español.)

Ideal para: Padres que buscan respuestas en las que pueden confiar sobre las vacunas, aprobadas por pediatras.

Dónde seguir: Instagram @HealthyChildrenAAP y Facebook @HealthyChildren