

# DIABETES Y DESINFORMACIÓN EN INTERNET

*"Me diagnosticaron diabetes... ¿dónde busco información?"*

La mayoría acude primero a Google o redes sociales, pero no todo lo que lees en internet es cierto o seguro. La desinformación puede afectar tu salud y tus decisiones, por eso es importante saber identificar fuentes confiables.





## Cómo reconocer información confiable

- **Verifica el autor o la fuente:** busca sitios de instituciones oficiales como el CDC, el Departamento de Salud de Puerto Rico, la Asociación Americana de la Diabetes o universidades reconocidas.
- **Mira el URL:** revisa la dirección del sitio (por ejemplo: salud.pr.gov).
- **Revisa el dominio:** los más confiables suelen terminar en .gov, .edu o .org. Algunos .com también son útiles (como WebMD), pero verifica siempre su reputación.
- **En redes sociales:** sigue solo a médicos, instituciones o profesionales de la salud que comparten información con evidencia científica.



## Advertencia

- No todo lo que se presenta como “saludable” o “recomendado” en redes es real. Tu tratamiento es único y debe estar guiado por tu médico o equipo de salud. Evita seguir consejos de influencers o remedios no verificados.

### Para más información:

<https://www.bullpub.com/blog/resources-diabetes/>

<https://selfmanagementresource.com/>

Glosario: .gov, gobierno, .edu, educación, .org, organizaciones sin fines de lucro.