

Dónde Encontrar Información Confiable Sobre el Coronavirus 2019 (COVID-19)



Durante esta pandemia es especialmente importante que todos tomemos medidas para conservar nuestra seguridad y la de los demás. Por eso, deténgase un momento y piense bien dónde puede encontrar información confiable, creíble—especialmente por ser alguien que tiene enfermedad renal.

En tiempos de angustia los seres humanos solemos buscar el apoyo de familiares y amigos. Los familiares y amigos son una fuente excelente para:

- ✓ Dar o recibir apoyo emocional.
- ✓ Conectarse, ya sea por teléfono, videochats o redes sociales.



Sin embargo, es posible que sus familiares y amigos no conozcan la información más reciente sobre la enfermedad COVID-19 ni las medidas óptimas que deben tomarse de inmediato, especialmente si usted está recibiendo diálisis o tiene un trasplante de riñón. Para recibir información confiable sobre estos temas, es importante recurrir a los expertos.

Así que, ¿dónde puede usted encontrar información confiable sobre la enfermedad COVID-19? Comience con los sitios nombrados a continuación.

Para obtener información actualizada general sobre COVID-19 (p. ej., lavado y desinfección de las manos, órdenes de quedarse en casa o uso de mascarillas faciales):

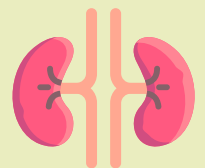
- [The U.S. Coronavirus Emergency Response](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)
- [Centers for Medicare & Medicaid Services \(CMS\)](#)
- [U.S. Department of Health & Human Services \(HHS\)](#)
- [World Health Organization \(WHO\)](#)



La mayoría de estas organizaciones confiables tienen también cuentas en redes sociales como Twitter o Facebook. En Twitter: @CDC, @CMS, @HHS, @WHO, @ESRDNCC, @KCERprogram, @KidneyPatients, @NKF y @RSNHope. ¡Asimismo, la mayoría de las Redes de ESRD tienen cuentas en redes sociales!

Para avances informativos sobre COVID-19 relacionados con la enfermedad renal crónica:

- En el sitio web del [ESRD National Coordinating Center \(NCC\)](#) podrá obtener información médica sobre COVID-19 relacionada con el riñón, como también sobre ciberseminarios de expertos de salud y representantes de pacientes.
- Vaya al sitio web de [Kidney Community Emergency Response \(KCER\)](#) para obtener los recursos más actualizados sobre COVID-19 ofrecidos por organizaciones gubernamentales, de pacientes y profesionales.
- En los sitios de las Redes de ESRD ([ESRD Networks](#)) verá un directorio nacional de las Organizaciones de las Redes de ESRD, para encontrar ayuda local sobre la enfermedad renal o sobre diálisis.
- Vea [“Kidney Disease and COVID-19” en la American Association of Kidney Patients](#) para informarse sobre ciberseminarios, preguntas frecuentes y alertas de salud sobre la enfermedad renal y COVID-19.
- Visite [“COVID-19 Resources for Dialysis Patients” en el sitio de Dialysis Patient Citizens](#) para enterarse de la labor de los centros de diálisis para mantener la seguridad de los pacientes y prevenir la propagación de COVID-19.
- Consulte la información sobre COVID-19 de la [National Kidney Foundation](#) para ver información que ayuda a los pacientes renales a manejar su salud en los tiempos de COVID-19, p. ej., ideas sobre una dieta renal adecuada y estrategias de superación adecuadas.
- Revise la información sobre COVID-19 de la [Renal Support Network](#) a fin de obtener sugerencias para mantener la salud física y emocional de los pacientes renales.



¿Qué hay que tener en cuenta al buscar información en otros sitios? Tenga en mente las siguientes ideas.

1. Para obtener avances informativos médicos confiables, comience consultando sitios web que terminen en .gov, .org o .edu (es decir, sitios gubernamentales, sin fines de lucro o educacionales).
2. Evite buscar información de salud en sitios de colaboración abierta, como Wikipedia o Reddit. La información de estos sitios suele basarse en opiniones y puede provenir de voluntarios anónimos: prácticamente todo el mundo puede escribir o modificar el contenido de estos sitios. Eso está bien para ciertos temas, pero no para información importante sobre la salud.
3. Examine con ojo crítico toda nueva información sobre COVID-19 que salga en las redes sociales. Comience consultando la información de las cuentas de organizaciones confiables. En otras redes sociales puede ser difícil saber el origen de la información, así que hay que dar más pasos para comprobar que esta sea confiable.
4. Para averiguar cuán veraz es la información médica sobre COVID-19 que vea y oiga, una buena estrategia es comprobarla en múltiples fuentes.
5. Al oír o leer algo sobre el virus de COVID-19, pregúntese:
 - ¿Quiénes son los autores? ¿Cuáles son sus credenciales? O, ¿qué los hace expertos?
 - ¿De dónde se está citando esa información?
 - Ese sitio web, o esa persona o fuente de información, ¿son recursos confiables?
 - ¿Están tratando de venderme algo?
6. Además, recuerde: su médico del riñón (nefrólogo) es también una excelente fuente de información confiable. Si usted oye o lee algo relacionado con la salud, puede preguntárselo a su médico. Aunque algo haya sido adecuado para otra persona, quizás no lo sea para usted: lo mejor es consultarlo con alguien que conozca sus antecedentes médicos.



Es lamentable, pero hay personas que se aprovechan de estas situaciones para engañar a otras. Protéjase y esté al tanto de [fraudes relacionados con Medicare y COVID-19](#):

- Dele su número de Medicare únicamente a proveedores de atención médica confiables.
- Permita el acceso a sus expedientes médicos únicamente a su proveedor de atención médica.
- Revise sus formularios de resumen de reclamaciones de Medicare para comprobar que no contengan errores.

Para notificar sospechas de fraudes sobre Medicare, llame al 1.800.MEDICARE (1.800.633.4227).

