



¡RECUERDA!



Reflexiona antes de decidir si utilizas o no un tratamiento



La mayoría de los tratamientos tienen efectos positivos y negativos



Lo que dice alguien sobre un tratamiento puede no ser correcto

AFIRMACIONES SOBRE LOS TRATAMIENTOS



Cuando oigas una afirmación sobre los efectos de un tratamiento, pregunta siempre:

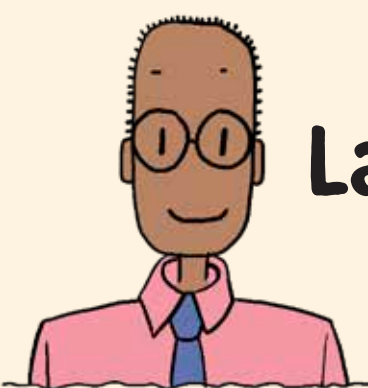
¿Cuál es el razonamiento de esta afirmación?

Si el razonamiento de la afirmación no es adecuado, entonces la afirmación es poco fiable.

Estos no son razonamientos adecuados para hacer afirmaciones sobre los efectos de un tratamiento:

1. La experiencia personal de alguien que utiliza un tratamiento
2. Durante cuánto tiempo se ha usado el tratamiento o cuántas personas lo han utilizado
3. Cuánto dinero cuesta el tratamiento o qué tan nuevo es
4. Una persona que vende el tratamiento dice algo sobre el mismo
5. Un experto dice algo sobre el tratamiento que no está basado en comparaciones justas

COMPARACIONES ENTRE LOS TRATAMIENTOS



Si el razonamiento de una afirmación es adecuado, entonces la afirmación es fiable.

Las comparaciones justas son un razonamiento adecuado para hacer afirmaciones sobre los tratamientos.

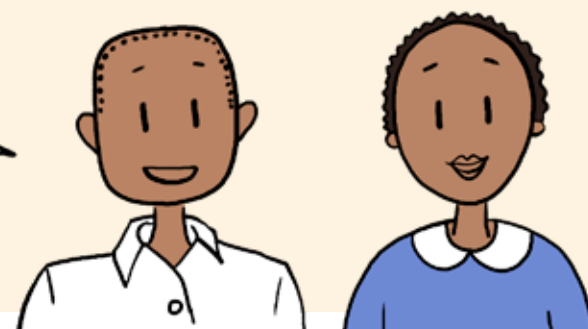
Así es como los investigadores en salud hacen comparaciones justas:

1. Los investigadores comparan un tratamiento con otro tratamiento o con ningún tratamiento
2. Los investigadores eligen al azar (lanzando una moneda al aire) quién recibe cada tratamiento
3. Los investigadores no dejan que nadie sepa quién recibe cada tratamiento hasta el final
4. Los investigadores dan los tratamientos a muchas personas, así lo que observan no es por casualidad.

DECISIONES SOBRE LOS TRATAMIENTOS

Cuando decidas si utilizas o no un tratamiento, pregunta siempre:

¿Cuáles son las ventajas y las desventajas del tratamiento?



¿Qué es lo más importante para mí?