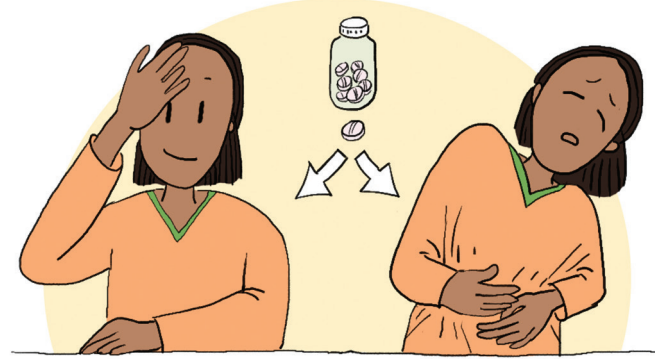


RECORDA!



Reflexiona abans de decidir si utilitzes o no un tractament



La majoria de tractaments tenen efectes positius i negatius



El que diu algú sobre un tractament pot no ser correcte

AFIRMACIONS SOBRE ELS TRACTAMENTS



Quan sentis una afirmació sobre els efectes d'un tractament, pregunta sempre:

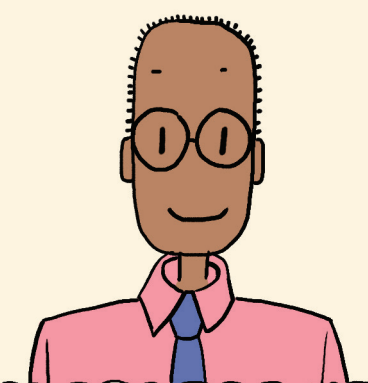
Quin és el raonament d'aquesta afirmació?

Si el raonament de l'afirmació no és adequat, aleshores l'afirmació és poc fiable.

Aquests no són raonaments adequats per fer afirmacions sobre els efectes d'un tractament:

1. L'experiència personal d'algú que utilitza un tractament
2. Durant quant de temps s'ha utilitzat el tractament o quantes persones l'han utilitzat
3. Quants diners costa el tractament o com de nou és
4. Una persona que ven el tractament en diu alguna cosa sobre aquest
5. Un expert diu alguna cosa sobre el tractament que no està basada en comparacions justes

COMPARACIONS ENTRE ELS TRACTAMENTS



Si el raonament d'una afirmació és adequat, aleshores l'afirmació és fiable.

Les comparacions justes són un raonament adequat per fer afirmacions sobre els tractaments.

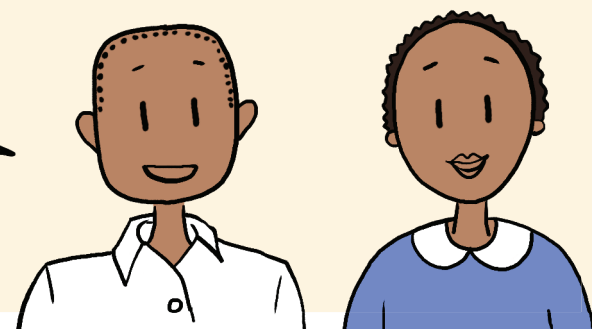
Així és com els investigadors en salut fan comparacions justes:

1. Els investigadors comparen un tractament amb un altre o amb cap tractament
2. Els investigadors trien a l'atzar (llançant una moneda a l'aire) qui rep cada tractament
3. Els investigadors no deixen que ningú sàpiga qui rep cada tractament fins al final
4. Els investigadors donen els tractaments a moltes persones; així el que observen no és per casualitat

DECISIONS SOBRE ELS TRACTAMENTS

Quan decideixis si utilitzes o no un tractament, pregunta sempre:

Quins són els avantatges i els desavantatges del tractament?



Què és el més important per a mi?