



Cómo evitar la infoxicación y aprovechar la evidencia científica en tu práctica diaria

En el mundo actual, los fisioterapeutas enfrentamos una sobrecarga de información. La búsqueda rápida en Google, redes sociales o incluso bases de datos generales puede generar **confusión y prácticas no actualizadas**. Esta newsletter explica cómo filtrar, organizar y aplicar información de manera eficiente.

1. Concepto de infoxicación:

Exceso de información sin capacidad de filtrado profesional. Afecta decisiones clínicas y puede generar ansiedad o prácticas poco efectivas.

2. Herramientas de búsqueda profesional:

Booleanos: AND, OR, NOT para combinar términos.

MeSH (Medical Subject Headings): palabras clave estandarizadas para buscar en PubMed.

Pregunta PICO: Define Paciente, Intervención, Comparación y Outcome para guiar la búsqueda.

Ejemplo práctico: Paciente con dolor lumbar crónico: "Lumbar pain" AND "exercise therapy" AND "randomized controlled trial".

3. Pedro Database:

Base de datos de fisioterapia con artículos y revisiones sistemáticas.

Suscripción mensual permite seleccionar tu especialidad y recibir alertas de contenido relevante.

Recomendación: leer 1 artículo al mes sobre un paciente específico o que un nuevo fisioterapeuta lo haga para aprendizaje mutuo.

4. Aplicación inmediata:

Descarga plantillas de búsqueda y resúmenes para organizar información.

Aplica conocimiento filtrado en tu práctica diaria, evitando infoxicación y mejorando decisiones clínicas.

Cierre

La clave está en la calidad sobre la cantidad de información. Organiza tus búsquedas, aplica evidencia y comparte aprendizaje con colegas. Esto refuerza tu práctica basada en evidencia y mejora resultados para tus pacientes.

Fisiolink

Av. José María Torres Murciano, 28, 29603, Marbella

Este email se envió a {{ contact.EMAIL }}.

Recibió este email porque se ha suscrito a nuestra newsletter.

[Cancelar suscripción](#)