

REVISTA OBSERVATORIO
del Deporte

Revista de Humanidades
y Ciencias Sociales ISSN 0719-5729



Volumen 7 Número 2
Mayo - Agosto

2021

CUERPO DIRECTIVO

Director

German Moreno Leiva

Universidad de Las Américas, Chile

Editor

Alessandro Monteverde Sánchez

OBU- CHILE

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Universidad Gabriela Mistral, Chile

Portadas

Graciela Pantigozo de Los Santos

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Tsanko Angelov Tsanko

*National Sport Academy "Vasil Levski Sofía,
Bulgaria*

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Ph. D. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. Blangoi Kalpachki

South West University, Bulgaria

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Aysel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Ph. D. Stefan Todorov Kapralov

South West University, Bulgaria

*President of the Professional Football League
in Bulgaria, Bulgaria*

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

*England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido*

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Javier Cachón Zagalaz

Universidad de Jaén, España

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho

Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop

Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc

INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín

*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney

Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez

Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira

Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior

Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač

University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic

Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe

Universidad de Oriente, Cuba

Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous

Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro

*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk

Western University Canada, Canadá

Ph. D. Mário Teixeira

Universidade de Évora, Portugal

Universidad de Salamanca, España

Dr. Juan Torres Guerrero

Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte

Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado

Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio

Universidad Católica de Brasília, Brasil

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

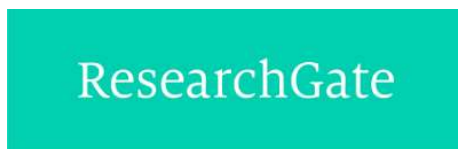
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro

Universidad de Oriente, Cuba

Director Revista Arrancada

Indización, Bases de Datos y Repositorios Bibliográficos y de Documentación Institucionales





SaberAberto
Repositório Institucional
Universidade do Estado da Bahia



**DIPÓSIT
DIGITAL**

**TENDENCIA DE LOS BLOGS EJERCICIO Y SALUD: UNA MIRADA REFLEXIVA
DESDE LAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TREND OF BLOGS EXERCISE AND HEALTH: A REFLECTIVE LOOK FROM THE SCIENCES
OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT**

MSc. Iván Darío Pinzón Ríos

Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud FUCS, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5949-2930>

ivandpr@hotmail.com

Fecha de Recepción: 25 de marzo de 2021 – **Fecha Revisión:** 30 de marzo de 2021

Fecha de Aceptación: 30 de abril de 2021 – **Fecha de Publicación:** 01 de mayo de 2021

Resumen

En los últimos años, la masificación de blogs con temas de salud, y específicamente de ejercicio, han sido un fenómeno social que ha permeado todos los ámbitos de la vida humana. Sin embargo, por su carácter poco controlado en algunos casos, aún se desconocen los alcances en la protección de la salud a nivel individual o colectivo. Este artículo de reflexión busca determinar la pertinencia de los blogs en salud, como fuentes confiables de información. Se realizó una revisión exploratoria de literatura para establecer el alcance de los blogs de ejercicio como fuentes de información. La sistematización de la información permitió construir tres apartados: ¿Qué es un blog?, Blog de salud: Un fenómeno social y Blogs de ejercicio: mitos y realidades. Los blogs de ejercicio, son una herramienta de comunicación eficiente, sin embargo, aún existen vacíos y falencias en la determinación de sus contenidos genéricos como métodos de promoción de la salud.

Palabras Claves

Blogs – Salud – Ejercicio – Información

Abstract

In recent years, the massification of blogs with health topics, and specifically exercise, has been a social phenomenon that has permeated all areas of human life. However, due to its limited nature in some cases, the scope of health protection at the individual or collective level is still unknown. This article of reflection seeks to determine the relevance of blogs in health, as reliable sources of information. An exploratory literature review was carried out to determine the scope of exercise blogs as sources of information. The systematization of the information allowed the construction of three sections: What is a blog?, Health blog: A social phenomenon and Blogs of exercise: myths and realities. Exercise blogs are an efficient communication tool, however, there are still gaps and shortcomings in the determination of their generic contents as methods of health promotion.

Keywords

Blogs – Health – Exercise – Information

Tendencia de los blogs ejercicio y salud: Una mirada reflexiva desde las ciencias de la actividad física y deporte pág. 61

Para Citar este Artículo:

Pinzón Ríos, Iván Darío. Tendencia de los blogs ejercicio y salud: Una mirada reflexiva desde las ciencias de la actividad física y deporte. Revista Observatorio del Deporte Vol: 7 num 2 (2021): 60-83.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported
(CC BY-NC 3.0)
Licencia Internacional



Introducción

La globalización es una de las categorías explicativas y analíticas actualmente relevantes, asumida como un proceso evolutivo derivado de las transformaciones en las tecnologías de la información y la comunicación (TIC - conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios; que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información)¹ que permean todas las esferas humanas². Y como tal, la salud no es ajena a la globalización mediática, pues sus dimensiones ideológicas, políticas y económicas son asuntos internacionales y sus actores son influenciados por la interdependencia mediática³. Por ello la aparición de redes que interconectan la información, y específicamente en temas de salud, se hacen necesarias para afrontar los retos que impone un mundo globalizado.

Desde su origen en los sesentas, el internet ha tenido un progreso astronómico, alcanzando también el ámbito sanitario. La búsqueda de información sobre salud en la red, hace parte de un fenómeno denominado eSalud, término acuñado a finales de los noventa, refiriéndose al uso de las TIC en la salud⁴. Una significado reciente elaborada por Eisenbach en 2001, la definió como un campo emergente en la intersección de la salud pública, la informática médica y los negocios, relacionado a los servicios sanitarios y la información vía internet, promoviendo un cambio de comportamiento y pensamiento para mejorar la salud⁵.

En el concepto eSalud, la “e” inicial implica 10 términos que empiezan con la misma vocal,: Efficiency o eficiencia, Enhancing quality of care o Mejora de la calidad del cuidado, Evidence based o Basada en evidencias, Empowerment of consumers and patients o Empoderamiento de consumidores y pacientes, Encouragement o Estimulante, Education through online sources o Educación a través de fuentes digitales, Enabling information exchange o Permitir el intercambio de información, Extending the scope o Ampliar el foco, Ethics o Ética y Equity o Equidad. Además, eSalud debe incluir otras tres características: Easy-to-use o Fácil de utilizar, Entertaining o Entretenida y Exciting o Emocionante⁷.

Desde este sentido, en las últimas décadas se ha experimentado una proliferación de bitácoras conocidas como blogs, reflejando el papel protagónico de las TIC dentro del discurso social para influenciar a las comunidades⁶.

¹ Ministerio de TIC. Ley 1341 Por la cual se definen principios y conceptos sobre la sociedad de la información y la organización de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones –TIC–, se crea la Agencia Nacional de Espectro y se dictan otras disposiciones. República de Colombia. Diario oficial 30 de Julio de 2009.

² O. Feo-Istúriz, “Reflexiones sobre la globalización y su impacto sobre la salud de los trabajadores y el ambiente”, *Ciência & Saúde coletiva*. Vol: 8 num 4 (2003): 887-896 y Á. Franco, “Promoción de la salud (PS) en la globalidad”, *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* Vol: 30 num 2 (2012): 193-201.

³ M. G. Miotto-Wright; M. D. Korniewicz; C. Godue y M. Manfredi, “Salud Internacional: el nuevo desafío para la educación de enfermería”, *Revista latino-americana enfermagem*. Vol: 6 num 3 (1998): 5-10.

⁴ L. Carbajo-Martín; J. García-González y J. Chávez-Sánchez, “El médico 2.0, ¿qué quieren nuestros pacientes?”, *Medicina de Familia Andalucía* num 1 (2016): 19-24 y C. Pagliari; D. Sloan; P. Gregor; F. Sullivan; D. Detmer; J. P. Kahan, et al. What Is eHealth (4): A Scoping Exercise to Map the Field *Journal of Medical Internet Research*. Vol: 7 num 4 (2005): e9. DOI: 10.2196/jmir.7.1.e9

⁵ Salusplay. Qué es la Salud Digital y la e-Salud. [en línea] [actualizado 2018 Abril 19; citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.salusplay.com/blog/que-es-salud-digital-e-salud/>

⁶ C. Fernández-Moreno; M. E. Granados-Bolívar y A. Jiménez-García, “El potencial de las TICs en la Promoción de la Salud 2.0”, *Revista Enfermería Docente* num 1 (2006): 230-232.

Los blogs surgen a modo de publicaciones personales en línea con un formato muy característico, donde las entradas o artículos son publicados con una frecuencia relativa en orden cronológico. Hoy en día el blog ha sufrido un enorme desarrollo, alcanzando todos los ámbitos, incluida la salud y el ejercicio, gracias a una serie de características que lo convierten en un medio de comunicación e interacción muy ágil y dinámico⁷.

En Colombia, la Comisión Reguladora de Telecomunicaciones expresó que para 2008, se alcanzó un total de 2'023.341 suscriptores a internet (incremento del 46.4% con respecto al 2007), mientras que los usuarios de la red sumaron 17.11 millones, que ubican al país en el sexto lugar de penetración del servicio en Latinoamérica después de Chile, Argentina, Uruguay, México y Brasil⁸. En los últimos años ha crecido la cantidad de usuarios de redes sociales, a tal punto que Facebook ocupa el lugar número 14 a nivel mundial con más de 15 millones, mientras que Bogotá es la novena ciudad del mundo con una cifra cercana a los 6.5 millones. A pesar que la red de microblogs Twitter no revela datos oficiales, se estima que cerca de 6 millones de colombianos usan el servicio. Esta cifra pone a Colombia por encima en número de usuarios sobre países como Francia y Alemania⁹. Según un reporte realizado por el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (MinTIC) con corte a 2017, en Bogotá las redes que más se usan son WhatsApp y Facebook, con un 89.4% y un 86.7%, respectivamente, seguidas por YouTube (54.2%), Instagram (35.2%) y Twitter (22.8%)¹⁰.

Según un informe del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información del Ministerio de Industria, Energía y Turismo; el 60% de la población utilizan internet para informarse sobre temas de salud, el 85% busca información sobre salud como primera y única opción en buscadores generales como Google o Yahoo y el 37% de los pacientes asegura que le gustaría que su médico les recomendara páginas o blogs de salud confiables¹¹. En el caso específico de los blogs de ejercicio, son derivados de los blogs sanitarios, siendo espacios creados para los amantes de la actividad física y un estilo de vida saludable, muy populares en la población joven actual¹². Hoy por hoy, esta tendencia de información ha crecido y con el pasar de los años y el avance de las TIC, irá en aumento.

Aunque la atención sanitaria inicia en la consulta del profesional de salud, antes que un sujeto acuda a estos y después de su visita, hay muchas oportunidades para que

⁷ Salusplay, Características de los blogs en salud. [en línea] [actualizado 2018 Feb 27; citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.salusplay.com/blog/blogs-salud/>

⁸ S. Agámez-Luengas; M. Aldana-Bolaño; V. Barreto-Arcos; A. Santana-Goenaga y C. V. Caballero-Urbe, "Aplicación de nuevas tecnologías de la información en la enseñanza de la medicina", Salud Uninorte. Vol: 25 num 1 (2009): 150-171.

⁹ Ministerio de TIC, Colombia es uno de los países con más usuarios en redes sociales en la región. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Sabia-Ud-que/2713:Colombia-es-uno-de-los-paises-con-mas-usuarios-en-redes-sociales-en-la-region>

¹⁰ Ministerio de TIC, ¿Cuáles son las redes sociales que más se usan en su región? [en línea] [actualizado 2018 Mar 20; citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/MinTIC-en-los-Medios/70369:Cuales-son-las-redes-sociales-que-mas-se-usan-en-su-region>

¹¹ A. Prados, 5 consejos para reconocer webs y blogs de salud fiables. [en línea] [actualizado 2017 Nov 08; citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://andreuprados.com/2017/11/08/5-consejos-reconocer-webs-blogs-salud-fiables/>

¹² Harrison Sport Nutrition S.L. El Blog de HSN. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.hsnstore.com/blog/>

consulte en el internet y contraste las opciones de tratamiento que tiene. Por eso, los profesionales de salud ante esta situación tienen dos caminos: hacer caso omiso a este fenómeno o ayudar a mejorar la experiencia digital de los sujetos a través de la recomendación de sitios web y blogs con información confiable, los cuales deben ser conocidos previamente por dichos profesionales para dar las indicaciones y lineamientos adecuados. Por eso, una óptima comprensión de la confiabilidad de la información de los blogs de ejercicio, van a permitir al personal de salud, estar a la vanguardia con las nuevas tecnologías de la información que pueden ser útiles para realizar recomendaciones de ejercicio a nivel individual o colectivo. Por tal motivo, este artículo de reflexión busca determinar las bases teóricas de los blogs de ejercicio como fuentes confiables de información, siendo un ejercicio de reflexión investigativa como punto de partida para mejorar la comprensión y las intervenciones brindadas por los profesionales del ejercicio y la salud.

Materiales y métodos

Se realizó una revisión exploratoria de literatura para determinar el alcance de los blogs de ejercicio como fuentes de información. Para tal fin se llevaron a cabo cuatro etapas del proceso de recolección y análisis de la información:

1. Búsqueda bibliográfica de literatura en las bases de datos
2. Sistematización de la información recolectada
3. Selección y análisis preliminar de literatura
4. Análisis de literatura seleccionada

Se seleccionaron en las bases Pubmed, Scielo y Google Scholar utilizando descriptores blogs, e-health and exercise. Los criterios para la selección de la información fueron: literatura en inglés y español desde 2000 hasta 2017, que describieron los blogs de salud y ejercicio. Se utilizó como ruta de búsqueda combinados con el operador booleano AND: blogs [Title/Abstract] AND exercise [Title/Abstract] AND e-health [Title/Abstract]. Del total de publicaciones elegibles, 26 en Pubmed, 1 en Scielo y 150 en Google Scholar, tras la lectura de los títulos y resúmenes, se excluyeron los estudios cuya metodología no mencione las características de los blogs en salud o de los cuales no se encontró texto completo. Finalmente se seleccionaron 70 referencias.

Resultados

¿Qué es un blog?

En su obra *Blogs, Bloggers y Blogósfera Una revisión multidisciplinaria* de 2010, Martínez y Solano, plantean la importancia de los blogs en la cultura actual como nueva forma de vida¹³. Desde su introducción hacia 1999, han crecido explosivamente y se calcula que más de 133 millones han sido inscritos desde el 2002 con el liderazgo de Estados Unidos (casi el 50%) y la Unión Europea (el 30%)⁸, se estima que cada día hay 1,5 millones de entradas nuevas¹⁴ y se sabe que un motor de búsqueda de blogs ahora está rastreando más de 7.8 millones de Weblogs y 937 millones de enlaces¹⁵.

¹³ J. S. Martínez-López y E. A. Solano-Sánchez, *Blogs, Bloggers y Blogósfera Una revisión multidisciplinaria* (México: Universidad Iberoamericana, 2010).

¹⁴ March JC. La salud 2.0, los blogs y las revistas científicas. *Revista de Calidad Asistencial*. 2014; 29(1):1-2. DOI: 10.1016/j.cali.2014.02.001

¹⁵ S. K. Sethi, Blog/web log - a new easy and interactive website building tool for a non-net savvy radiologist. *Journal of Thoracic Imaging*. 2007;22(2):115-119.

Hacia el 2004, en Estados Unidos sólo un 9% de las personas que utilizaban blogs decían visitarlos aquellos con temas políticos y sólo un 3% de las entradas totales eran clasificadas como políticas. Esta cantidad de información se conoce como blogosfera y aunque muchos de estos blogs no desarrollan temas de información de actualidad y política, la influencia que tienen en la ciudadanía merece atención.

Gil de Zúñiga, Puig y Rojas, definen el blog como: “páginas web interactivas y asincrónicas en las cuales el anfitrión publica mensajes o entradas sobre un tema en particular, los cuales no necesariamente son noticias de interés general, ni están escritos siguiendo los estándares y prácticas de los medios de comunicación tradicionales. Aunque no todos los blogs permiten a los visitantes escribir comentarios, se asume que los lectores de los blogs típicamente interactúan con el anfitrión/es y los demás lectores mediante comentarios o la publicación de otros hipervínculos”¹⁶.

Basado en los avances del internet, Tim O’Reilly acuñó el concepto 2.0 al ver la importancia que tenía en las comunidades de usuarios de la red; el pasar de una web unidireccional (en la web 1.0 la información iba en un solo sentido, presentada fundamentalmente en texto, con o sin enlaces, y controlada por webmasters responsable por ‘proteger’ a los usuarios) a otra bidireccional (en la web 2.0, la información fluye en ambos sentidos, las comunidades pueden intervenir e influir en esferas hasta el momento inaccesibles, co-creando conocimiento, evaluando su valor y capturando el poder de las multitudes inteligentes)¹⁷.

Desde entonces, herramientas usualmente gratuitas y poderosas como wikis, blogs y redes sociales virtuales han revolucionado la manera de acceso a la información¹⁸. Según el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado de España, existen partes constitutivas, características y tipos de blogs, claramente definidas:

Partes de un blog: Un blog posee dos interfaces: FrontEnd o área pública que muestra los artículos vistos por los usuarios. Su estructura tiene: la Cabecera (título y una imagen), las Entradas (artículos ordenados cronológicamente) y la Barra lateral (incorpora prestaciones adicionales del blog como búsqueda, artículos por meses, artículos por etiquetas, enlaces, etc). El BackEnd, (área oculta o de acceso restringido), es un espacio donde entra el autor(es) del blog para gestionar su contenido¹⁹.

Características de un blog: Hipermedia e Integración (contenido con recursos multimedia), Facilidad (proporciona un interfaz para administrar sus contenidos), Organización cronológica (muestra los artículos más recientes), Búsquedas (herramientas que facilitan las entradas), Metadatos (etiquetas o palabras clave asignadas al artículo), Comentarios

¹⁶ H. Gil de Zúñiga y H. Rojas, “Análisis de los efectos de los blogs en la sociedad de la información”, Revista Comunicación y Ciudadanía num 2 (2009): 60-71.

¹⁷ H. Gil de Zúñiga; E. Puig y H. Rojas, “Weblogs, traditional sources online and political participation: an assessment of how the internet is changing the political environment”, New Media & Society. Vol: 11 num 4 (2009): 553. DOI: 10.1177/1461444809102960

¹⁸ G. Eysenbach, “Medicine 2.0: social networking, collaboration, participation, apomediation, and openness”, Journal of Medical Internet Research. Vol: 10 num 3 (2008): e22. DOI: 10.2196/jmir.1030

¹⁹ Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España, Multimedia y Web 2.0 Anatomía de un blog. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/155/cd/modulo_1_Iniciacionblog/anatoma_de_un_blog.html

(los lectores pueden enviar comentarios), Suscripción (disponer de las últimas novedades sin necesidad de acceder directamente al sitio web) y Enlaces inversos (permiten conocer si alguien desde su blog ha enlazado a una entrada)²⁰.

Tipos de blog: Los blogs tienen variantes: Openblog (no requiere interfaz de administración y los visitantes pueden publicar de forma libre), Fotolog (Blog de fotografías), Videoblog (llamado vlog, donde sus entradas son vídeos), Audioblog (cada entrada suele ser un audio MP3 o similar), Moblog (servicio orientado a su visualización en equipos móviles), Tumbleblog (o tlog, es una variante de blog poco estructurado que no se ajusta a una temática concreta) y Microblog (o nanoblogging permite al autor publicar mensajes breves)²¹.

En este sentido, el MinTIC de Colombia, legisla el manejo seguro de la información digital que, al estar disponible en internet, se convierte en acceso público. Teniendo en cuenta que los comentarios y opiniones vertidas en los foros, comentarios y blogs proviene de terceros es entendido que emanan exclusivamente de su autor, y quedan bajo su completa responsabilidad. Asimismo, prohíbe ingresar comentarios de contenido difamatorio, abusivo, contrario a la moral y las buenas costumbres, discriminatorio, ofensivo, obsceno, intimidatorio, calumnioso, inapropiado, ilegal, violatorio de derechos de terceros de cualquier índole, incluidos los derechos de los menores de edad, que cause daños y/o perjuicios, o impida o limite el derecho propio o ajeno a usar los espacios y demás capítulos del sitio, constituya un delito o apología a un delito y/o incite a la violencia y/o a la comisión de delitos. Tampoco está permitido publicitar productos y/o servicios de cualquier tipo dentro de "los espacios", ni utilizar o enviar virus, o desviarse de los temas propuestos en los foros²².

El blog es un fenómeno reciente, que ha supeditado una creciente profesionalización de sus creadores y las razones con las cuales se basan las firmas que seleccionan el blog para desarrollar sus colaboraciones, responden a criterios numéricos acorde al total de visitas y seguidores que posee. Es absolutamente imprescindible hoy en día para cualquier blog, vigilar las redes sociales como Twitter, Google+ y Facebook o aprovecha todos los contactos "off-line" como amigos, familia, compañeros de trabajo de confianza para ganar seguidores y compartir la información²³.

Los blogs son un espacio en el que los medios tradicionales ya no son los únicos portadores de la información provocando cierta inquietud para muchos profesionales del periodismo y académicos.

²⁰ Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. Multimedia y Web 2.0 Características de un Blog. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/155/cd/modulo_1_Iniciacionblog/caractersticas_de_los_blogs.html

²¹ Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. Multimedia y Web 2.0...

²² Ministerio de TIC. Políticas de Privacidad y Condiciones de Uso. [en línea] [actualizado 2010 Oct 08; citado 2018 Oct 15] Disponible en: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/2627:Pol-ticas-de-Privacidad-y-Condiciones-de-Uso>

²³ E. Bruguera Payà, ¿Qué es un blog? Universitat Oberta de Catalunya. [en línea] [citado 2018 Oct 15] Disponible en: http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/17821/5/XX08_93006_01331-3.pdf y B. López, Cómo crear un Blog bien hecho – Guía 2018 gratis y paso a paso. [en línea] [actualizado 2018 Jul 08; citado 2018 Oct 15] Disponible en: <https://www.ciudadano2cero.com/como-crear-un-blog/>

Se reconoce que existen innumerables temas en la blogosfera, con algunos contenidos más destacados que otros. Se sabe que, en primer lugar, están los blogs que tratan experiencias personales o aspectos cotidianos a modo de diario; luego los que cubren hobbies, deportes o tecnología, seguidos de los que tratan temas de actualidad, de política o noticias del gobierno y finalmente los que comentan entretenimiento como video juegos, cine y música.

Esto, desde un punto de vista sociocultural, implica un impacto en la vida de los lectores a quienes está dirigida la información, pues son estos los que determinan la popularidad del blog; cada lector elige que más se adapta con sus gustos personales y con el que más identificado se siente. Esto supone un ahorro de tiempo y recursos muy importante, pues ya no hay que desarrollar estrategias de investigación de mercados tan complejas, dado que existen blogs en los que la información publicada y el número de lectores que los siguen, están diciendo que se sienten identificados con la persona que lo edita y la información publicada²⁴.

Blog de salud: Un fenómeno social

La creciente popularidad y uso constante de las herramientas 2.0, ha logrado que pacientes y profesionales de la salud se interesen por el internet, para hallar información, conectarse a otros usuarios, crear contenidos o utilizar aplicaciones móviles para la salud. Sin duda han sido los blogs de salud o medblogs, convirtiéndose en artífices fundamentales y principales protagonistas de la medicina 2.0. Desde hace varios años se identificaron los beneficios que tienen para la sanidad, aunque han sido relegados a un segundo plano tras la entrada de las redes sociales, como fuente de información relevante con gran público superando otros medios como la prensa escrita²⁵.

Según el Informe Anual de los Contenidos Digitales en España, el 65% de los usuarios busca información antes de la cita médica (30%) o después (55%), al 73% les gustaría que su médico les recomendase sitios de internet relacionados con su problema de salud, el 72% valoraría positivamente que su médico tuviese un blog o web profesional sobre consejos sanitarios y el 63% que se pudiera comunicar por correo electrónico. En Estados Unidos la audiencia de las webs sobre salud aumentó un 21% durante 2007, mientras que la de webs de información general lo hizo sólo un 5% y en España en 2009 el 73,9% de los usuarios utilizó la red para buscar información de salud, siendo los aspectos más demandados las enfermedades, la nutrición y los medicamentos²⁶.

Los blogs de salud se han convertido en una potencial fuente de información con temáticas muy variadas. Datos proporcionados por el Ranking Top Blogs Health en 2011, mostraron los diez medblogs más visitados: 1) Well, 2) Kevin, M.D. -Medical weblog, 3)

²⁴ R. Sánchez-Martínez, El fenómeno de los blogs de moda: un análisis de las nuevas técnicas de marketing vinculadas a las redes sociales. [Tesis de Grado] Universidad Pública de Navarra; España. 2014.

²⁵ D. Torres-Salinas y N. Robinson-García, Los blogs de salud y la gestión online de información médica. [en línea] [citado 2018 Oct 15] Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/21522/Los%20blogs%20de%20salud%20y%20la%20gesti%F3n%20online%20de%20informaci%F3n%20m%20E9dica.pdf;jsessionid=74335317EDE1A033AD28C05C02FAD07C?sequence=1> y J. L. Orihuela, La Revolución de los Blogs (España: La Esfera de los Libros S. L. 2006).

²⁶ T. González-Pacanowski y P. Medina-Aguerreberre, "Blogs para pacientes como nueva fuente de información de salud", El profesional de la información Vol: 20 num 6 (2011): 652-657.

Respectful Insolence, 4) Science-based medicine, 5) The health care blog, 6) Pharmalot, 7) John Goodman's health policy blog, 8) In the pipeline, 9) Dr. Wes y 10) Age of autism. Los pacientes también los usan como medio para intercambiar consejos, apoyo o contar sus experiencias, gracias a que estos son más informales que el contenido habitual de las revistas biomédicas²⁷. Según Pera, la creación de un blog en salud sirve como marco en el espacio virtual, a una serie de ensayos mínimos sobre la salud, encerrados en la evolución de la cultura de los pueblos²⁸.

En otras palabras, los medblogs reflejan las realidades en salud de las poblaciones y revelan la necesidad educativa que requieren en torno a dicha temática. Se sabe que Colombia posee gran extensión de áreas aisladas (áreas montañosas, selváticas o bien por la misma violencia), por ello la interconexión mediática aprovecha métodos para hacer educación a distancia, facilitando el acceso de la población a servicios que muchas veces, por limitaciones geográficas, estado de desplazamiento y/o aislamiento, no tiene posibilidad de recibir de atención en salud. El Centro de Telemedicina de Colombia ha estado interactúa con algunos equipos de telemedicina de América Latina, con el fin de identificar las facilidades de telecomunicación existentes y establecer una red virtual que sirva de apoyo. El Centro de Telemedicina de Colombia propone un entorno virtual que permita la atención en casos de emergencia y la rehabilitación para víctimas de minas antipersonales.

También se destacan ejemplos del uso del blog como estrategia pedagógica en salud muy aceptada por los estudiantes y usuarios. Históricamente, los estudiantes de la salud se han basado en recursos secundarios (libros de texto y conferencias), para actividades de aprendizaje. Actualmente, muchos centros de enseñanza han implementado asignaturas que utilizan modalidad de enseñanza mixta (tradicional y virtual) y en otros se imparten contenidos exclusivamente en línea a través de módulos interactivos de aprendizaje que permiten el aprendizaje en pequeños grupos, aprendizaje basado en problemas y presentación de casos clínicos; para mejorar el desempeño académico de los estudiantes²⁹. Sin embargo, los blogs y los podcasts han entrado en el uso general, especialmente para residentes y educadores, como recursos de bajo costo y ampliamente disponibles, con características innovadoras. Una posible limitación de un mayor crecimiento en el uso de estos recursos es la falta de información sobre su calidad y efectividad³⁰.

Kovic en 2008, investigó las características de los bloggers médicos y sus blogs, incluidos los hábitos, sus motivaciones para bloguear y si siguen o no las prácticas asociadas con el periodismo. Un total de 80 (42%) de los 197 participantes elegibles respondieron a la convocatoria. La mayoría de los bloggers fueron hombres (59%), blancos (75%), residentes de los Estados Unidos (72%), con edades entre 30 y 49 años con alta educación (71% con maestría o doctorado) que trabajan en la industria de la salud (67%).

²⁷ K. Subrahmanyam; E. C. Garcia; L. S. Harsono; J. S. Li y L. Lipana, "In their words: connecting online weblogs to developmental processes", *British Journal of Developmental Psychology*. Vol: 27 num 1 (2009): 219-245.

²⁸ C. Pera, "Un blog con ensayos mínimos sobre la salud", *Panace@*. Vol: 32 num 11 (2010): 193-196.

²⁹ M. Pérez-Martinot, "Uso actual de las tecnologías de información y comunicación en la educación médica", *Revista Medica Herediana* num 28 (2017): 258-265.

³⁰ Q. S. Paterson; B. Thoma; W. K. Milne; M. Lin y T. M. Chan, "A Systematic Review and Qualitative Analysis to Determine Quality Indicators for Health Professions Education Blogs and Podcasts", *The Journal of Graduate Medical Education* Vol: 7 num 4 (2015): 549-54. DOI: 10.4300/JGME-D-14-00728.1.

La mayoría de ellos eran experimentados, con un 23% (18/80) teniendo blogs durante 4 o más años, 38% (30/80) durante 2 o 3 años, 32% (26/80) durante un año y solo 7 % (6/80) durante 6 meses o menos. Cuando se trata de las mejores prácticas asociadas con el periodismo, informaron que incluían los enlaces a la fuente original del material y dedicaban tiempo adicional a verificar los hechos, mientras que rara vez solicitaban permiso para publicar material con derechos de autor. Las principales motivaciones para bloguear fueron compartir conocimientos prácticos o habilidades con otros, influir en la forma de pensar de los demás y expresarse de manera creativa³¹.

En 2015, Yu (médico especialista en feocromocitoma) presentó su experiencia acerca de un blog en enfermedades raras. Entre 2009 y 2014, el blog fue visto 81,223 veces y recibió 1286 comentarios. Alrededor de la mitad de los comentarios contenían preguntas, incluyendo 429 directamente sobre feocromocitoma (7.5/mes). La mayoría de los comentarios fueron sobre el diagnóstico (62%) y la historia natural (21%) del feocromocitoma, mientras que el resto eran del tratamiento (14%) y el seguimiento o pronóstico (4%). Muchos comentarios de los lectores comenzaron con palabras alentadoras sobre el blog y comentaron lo difícil que era encontrar información útil sobre el feocromocitoma en otros lugares. Esta experiencia con el blog, sugiere que los medblogs escritos por médicos especialistas son una forma eficaz y conveniente de proporcionar al público información pertinente³².

Owen en 2016, efectuó un estudio con tres objetivos a) evalúa las características de las redes sociales de cuatro canales de comunicación distintos (panel de discusión, chat, correo electrónico y blog) en una gran intervención de redes sociales, b) predice la membresía en comunidades en línea y c) evalúa si la comunidad la membresía impacta el compromiso. Los participantes fueron 299 sobrevivientes de cáncer bajo 12 semanas de intervención (health-space.net). Cada canal demostró altos niveles de agrupamiento entre los participantes y ser miembro de un canal de comunicación se asoció con estar en la misma comunidad en cada uno de los otros canales (DE= 0.56-0.89, $p < 0.05$). Los predictores de la pertenencia a la comunidad diferían a través de los canales de comunicación, lo que sugiere que cada canal alcanzó distintos tipos de usuarios. Finalmente, la membresía en un foro de discusión, chat o comunidad de blogs estuvo fuertemente asociada con el tiempo dedicado a realizar ejercicios de habilidades de afrontamiento hacia la enfermedad (DE= 1.08-1.84, $p < 0.001$) y el tiempo total de intervención (DE= 1.13-1.80, $p < 0.001$)³³.

Lara en 2017, realizó estudio descriptivo de cuatro años de duración con seguimiento del uso del programa de Ayuda para la Depresión (ADep) con finalidades de psico-educación e intervención cognitivo-conductual para detectar depresión. Se observaron síntomas depresivos (puntuación de la CES-D ≥ 16) en 97.1% de los usuarios que cumplimentaron la evaluación que brinda retroalimentación (n = 6564). Aunque la permanencia de los usuarios descendió a lo largo de los siete módulos (de 12366 en el módulo 1 a 626 en el módulo 7, los módulos recibieron una puntuación alta en cuanto a beneficio o utilidad.

³¹ I. Kovic; I. Lulic y G. Brumini, "Examining the medical blogosphere: an online survey of medical bloggers", *Journal of Medical Internet Research*. Vol: 10 num 3 (2008): e28. DOI: 10.2196/jmir.1118.

³² R. Yu, "The Dr Pheo Blog and virtual counselling for rare diseases", *Journal of Telemedicine and Telecare*. Vol: 21 num 1 (2015): 54-57. DOI: 10.1177/1357633X14545434

³³ J. E. Owen; M. Curran; E. O. Bantum y R. Hanneman, "Characterizing Social Networks and Communication Channels in a Web-Based Peer Support Intervention", *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* Vol: 19 num 6 (2016): 388-396. DOI: 10.1089/cyber.2015.0359.

Los foros de discusión del ADep mostraron interacción social, pudiendo determinar factores predictivos con base en un análisis de regresión logística gradual que incluyeron el sexo femenino, la edad ≥ 30 años, la notificación de discapacidad y los antecedentes de intento de suicidio. De los 72 participantes que completaron la evaluación final de los usuarios del ADep, 97.5% indicaron que el programa había sido de gran ayuda para detectar y transformar los pensamientos negativos³⁴.

Silva y colaboradores en 2018, analizaron la utilización de blogs por enfermeros como herramienta para la formación continua y encontraron que la mayoría de búsquedas fueron en 2015 (37,5%), seguido de 2012 con (25%), 2006, 2010 y 2014 (12,5%, cada año) todas en idioma inglés, con predominio de estudios de abordaje cualitativo (75%), seguido de estudios cuanti-cualitativos (25%)³⁵. Valli y Peterson en 2018, presentan un informe del uso de blogs sobre temas de salud, desarrollados con alumnos de educación primaria y secundaria, posibilitando el uso de estos recursos para promover la salud y educar en el entorno escolar³⁶. La utilización de los blogs es muy amplia y su potencial de aprovechamiento en aras de mejorar la calidad en algunos escenarios del sistema de salud es indudable³⁷; por eso se debe capacitar a los profesionales sanitarios, que conduzcan al empleo del blog como herramienta de consulta y contribuya a la gestión de la calidad de la salud³⁸.

Hoy en día, existen varios ejemplos del uso de blogs por los profesionales de la salud, para difundir conocimiento e incluso hay quienes las utilizan como medio de conexión con sus pacientes. Salvador Casado, médico familiar y ferviente usuario de TIC con 3.000 seguidores en Twitter, aseguró en el artículo #médicostuiteros publicado por el diario El Mundo: "cuando llega un paciente nuevo a mi consulta le doy mi e-mail, mi blog y mi twitter, y le digo que puede seguirme donde quiera". Para Manny Hernández, fundador de Tudiabetes.org y Estubiabetes.org, durante una entrevista grabada en el reciente 'Salud 2.0 Euskadi', explica la evolución del rol del médico ante las redes sociales y cómo está cambiando la participación de los pacientes y hacia dónde se vislumbra para estas herramientas en el sector de la salud.³⁹

Y es que la salud también es un fenómeno que genera cambios socioculturales. Las revistas, programas de televisión y radiales presentan contenidos buscando "sensibilizar" a la población sobre los riesgos para la salud y sobre cómo evitarlos.

³⁴ M. A. Lara; M. Tiburcio; M. Aguilar-Abrego y A. Sánchez-Solís, "Experiencia de cuatro años en una intervención de autoayuda para síntomas depresivos basada en la internet y llevada a cabo en México", Revista Panamericana de Salud Pública Vol: 35 num 5/6 (2014): 339-406.

³⁵ B. Da Silva Almeida; B. Pompeu Christovam y D. M. Da Silva Correia, "El uso de blog como estrategia de formación continua en enfermería: una revisión integradora de la literatura", Revista electrónica trimestral de Enfermería num 49 (2018): 500-509. DOI: 10.6018/eglobal.17.1.277841

³⁶ G. P. Valli-Czerwinskia y A. L. Petersen-Cogo, "Webquest and blog as educational strategies in school health", Revista Gaúcha Enfermagem num 39 (2018): 1-6. DOI: 10.1590/1983-1447.2018.2017-0054.

³⁷ J. L. Orihuela y M. L. Santos, "Los weblogs como herramienta educativa: experiencias con bitácoras de alumnos", Quaderns Digitals num 34 (2004): 1-7.

³⁸ J. Martínez-Abreu y E. Curbeira-Hernández, "El blog, una herramienta de la web para potenciar el proceso docente educativo en las carreras de las Ciencias Médicas", Revista Médica Electrónica. Vol: 36 num 3 (2014): 1-7.

³⁹ Fundación Española del Corazón. Enredados con la salud. [en línea] [citado 2018 Oct 18] Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2223-enredados-con-la-salud.html>

También los gimnasios y parques se llenan de personas sudando, corriendo o caminando, no solo por motivos estéticos, sino para calmar la preocupación por su riesgo contra la salud. Esta preocupación se extiende a la hora de elegir los alimentos que se consumen, los productos que se utilizan o el vecindario donde vivir, entre otros.⁴⁰

Por eso, conocer a profundidad el tipo y origen de la información presentada en Internet es vital para todos los usuarios. Considerando que existe libertad para escribir o publicar en la red, existen algunos criterios y preguntas para evaluar críticamente la información de salud que circula, antes de darla por cierta⁴¹. Las principales organizaciones profesionales y escuelas de medicina reconocidas a nivel mundial, son buenas fuentes de información sobre salud. Es de suma importancia revisar la página de portada de un sitio en la red y así poder identificar al patrocinador del sitio; por eso, cuando se hacen búsquedas en el internet, es probable encontrar sitios y organizaciones de salud poco conocidas, así que es importante responder estas preguntas:

1. ¿Se puede identificar fácilmente el patrocinador del sitio?: Identificar de dónde provienen los fondos del blog, puede dar pistas acerca del tipo de información. Algunas veces la misma dirección del sitio puede ayudar, por ejemplo: .gov identifica a agencias del gobierno, .edu identifica a instituciones educacionales, .org identifica a organizaciones profesionales y .com identifica a sitios en la red que son de tipo comerciales
2. ¿Se puede contactar al patrocinador?: Los sitios confiables detallan la información para contactar a los autores.
3. ¿Quién es el autor la información?: Los autores de la información deben ser identificados, al igual que su filiación y cualquier interés económico vinculado. La información confiable proviene de investigaciones realizadas en laboratorios de agencias de gobierno, universidades o privadas.
4. ¿Existe un consejo editorial que revisa la información incluida en el sitio web?: Revisar la sección titulada “Acerca de nosotros” permite comprobar si hay un consejo editorial.
5. ¿Cuándo fue escrita la información?: Revisar la página principal para determinar la última vez que el sitio en la red fue actualizado.
6. ¿El sitio en la red incluye las normas de privacidad y éstas están expresadas claramente?: El fraude también está en internet, por ende, se debe buscar información de un “servidor seguro”.
7. ¿En el sitio de la red se hacen afirmaciones que parecen demasiado buenas para ser ciertas?: Las aseveraciones que indican que un solo tratamiento puede curar una gran variedad de enfermedades diferentes, debe ser revisada y evaluada antes de tomarse como cierta.

Actualmente, hay fuentes muy utilizadas para contenidos de salud como la Web Médica Acreditada (WMA) del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona, el HONcode elaborado por la Health on the Net Foundation⁹, la National Library of Medicine MedlinePlus www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthywebsurfing.html, el National Heart, Lung, and Blood Institute en www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/alfabetico, el National Cancer Institute en www.cancer.gov/espanol, el National Diabetes Education Program en

⁴⁰ J. Segura del Pozo El Riesgo en la Salud Pública. Blog “Salud Pública y otras dudas” [en línea] [citado 2018 Oct 15] Disponible en: <https://saludpublicayotrasdudas.files.wordpress.com/2013/03/el-riesgo-en-salud-pc3bablica.pdf>

⁴¹ Difarma, Algunas claves para saber si es confiable una información de Salud vista en Internet. [en línea] [citado 2018 Oct 18] Disponible en: <https://www.difarmasrl.com/novedad/algunas-claves-para-saber-si-es-confiable-una-informaci%C3%B3n-de-salud-vista-en-internet>

<http://ndep.nih.gov/i-have-diabetes/TengoDiabetes.aspx>, el National Institute on Aging en www.nia.nih.gov/health/spanish/alzheimer⁴². Otros son <http://casesblog.blogspot.com>, Blog Catalog <http://www.blogcatalog.com/topic/rheumatology/>, Dean Giustini's UBC Academic Search Google Scholar Blog <http://weblogs.elearning.ubc.ca/googlescholar>, David Rothman <http://davidrothman.net> y Science Roll <http://sciencerooll.com>. También está la opción PERSEO, donde se tiene acceso a páginas de institutos y organizaciones reconocidas como autoridades en el área de la salud⁴³.

Referente a estos, el medblog se puede definir según la autoría del contenido, siendo estos corporativo, personal, asociativo, mediático general, o mediático especializado. Algunos ejemplos de cada uno son:

- Corporativos: Harvard Medical School <http://www.health.harvard.edu/blog>
- Personales: Salud con cosas <http://saludconcosas.blogspot.com>
- Asociativos: Patients like me <http://www.patientslikeme.com>
- Mediáticos generales: New York times <http://well.blogs.nytimes.com>
- Mediáticos especializados: Jano http://www.jano.es/jano/ctl_servlet?_f=80²⁸.

Según Joshi en 2017, realizó un estudio para describir las características de los blogs de salud en internet. Los blogs con extensiones .com fueron los más frecuentes (72%, n = 79), el 79% de los blogs (n=86) fueron creados por industrias, los temas predominantes fueron salud móvil (88%, n=96), telesalud (82%, n=89) e información tecnológica de salud (78%, n = 85). La audiencia más común fueron los proveedores de salud (44%, n=48), industrias (33%, n=36), pacientes/consumidores (25%, n= 7) y pagadores/proveedores de seguros (19%, n=21). Los blogs con extensión .org (n=10 de 21) fueron más comunes en comparación con .com (n=7) o .gov (n=2) (p <0,0001). También se observaron diferencias significativas en los temas desarrollados en información tecnológica de salud (p=0,007), suscripción (p=0,048) y redes sociales de LinkedIn (p=0,019)⁴⁴.

Lagu en 2008, realizó una investigación para identificar medblogs. De un total de 271 blogs médicos, el 56.8% de los autores del blog proporcionaron suficiente información en texto o imagen para revelar sus identidades como autores; los pacientes fueron descritos en 114 (42.1%) blogs y fueron representados positivamente en 43 blogs (15.9%) y negativamente en 48 blogs (17.7%). De los blogs que describieron interacciones con pacientes, el 16.6% (45) incluyeron información suficiente para que los pacientes se identifiquen con sus médicos o ellos mismos. Tres blogs mostraron imágenes fotográficas reconocibles de pacientes y los productos para el cuidado de la salud se promocionaron mediante imágenes o descripciones en 31 blogs (11.4%)⁴⁵.

A pesar de la gran oferta de contenidos en salud en internet, no todos son fiables. Aprender a identificar qué contenidos son relevantes y usar el sentido común y/o juicio

⁴² National Institute on Aging, ¿Es confiable la información sobre la salud que se encuentra en el Internet? [en línea] [citado 2018 Oct 18] Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/health/confiable-informacion-sobre-salud-se-encuentra-internet>

⁴³ C. Vilorio-Núñez, "Tecnologías de la información para la educación, investigación y aplicación en el área de la salud", Bondades y retos. Salud Uninorte. Vol: 25 num 2 (2009): 331-349.

⁴⁴ A. Joshi; R. Wangmo y C. Amadi, "Blogs as Channels for Disseminating Health Technology Innovations", Healthcare Informatic Research. Vol: 23 num 3 (2017): 208-217.

⁴⁵ T. Lagu; E. J. Kaufman; D. A. Asch y K. Armstrong, "Content of weblogs written by health professionals", Journal of General Internal Medicine. Vol: 23 num 10 (2008): 1642-1646. DOI: 10.1007/s11606-008-0726-6.

crítico cuando se evalúa la información. No depender de un solo sitio, si es posible revisar otras fuentes para constatar si la información es idónea, además de consultar con el profesional de salud indicado. Específicamente en los medblogs y según el Manual de estándares de Blogs sanitarios de la Agencia de calidad sanitaria de Andalucía, un blog en salud debe poseer estándares se dividen en tres grandes grupos que a su vez se subdividen en categorías:

Derechos de los ciudadanos:

Audiencia prevista
Usabilidad
Accesibilidad
Confidencialidad-Privacidad

Gestión de la Información:

Transparencia y Honestidad
Credibilidad
Política Editorial
Elementos de relación con los usuarios del blog sanitario
Contenidos sanitarios y prestación de servicios:
Atribución de contenidos
Actualización de la información⁴⁶.

Poder evaluar la calidad del blog en salud, brinda la posibilidad de confiar en la información como posible conducta protectora o tratamiento a seguir. Sin embargo, esto no desestima la opinión del profesional de salud quien ha sido formado para tal fin. Los pacientes recurren cada vez más a los blogs para aprender sobre salud y compartir experiencias relacionadas. Muchos blogs en salud son redactados por pacientes o por profesionales de la salud y constituyen una ayuda excepcional para la promoción de la educación de la población. El alto nivel educativo de los bloggers, la variedad de fuentes de información que utilizan y los distintos fines que persiguen convierten a los blogs en actores sanitarios de pleno derecho.

Blogs de ejercicio: mitos y realidades

Desde hace mucho tiempo se habla de las nuevas tecnologías y de la importancia de su desarrollo en la atención en salud; y muchas veces se confunden con el mero uso de artefactos para la atención sanitaria. El uso de nuevos instrumentos quirúrgicos o incluso de un sistema de información administrativo, son ejemplos de la aplicación exitosa de TIC en salud⁴⁷. Estas experimentan un gran auge, convirtiéndose en algo indispensable para usuarios y profesionales de la salud y el ejercicio de todo el mundo⁴⁸.

⁴⁶ Agencia de calidad sanitaria de Andalucía. Manual de Estándares Blogs Sanitarios (España: Agencia de calidad sanitaria de Andalucía, 2016).

⁴⁷ M. Alfaro; J. Bonis; R. Bravo; E. Fluiters y S. Minué, "Nuevas tecnologías en atención primaria: personas, máquinas, historias y redes. Informe SESPAS 2012", Gaceta Sanitaria Vol: 26(Supp 1): (2012): 107-112. DOI: 10.1016/j.gaceta.2011.12.005

⁴⁸ F. Estévez-González, "Comunidades web como herramienta para la promoción de la salud y prevención de enfermedades", Revista Española de Comunicación en Salud. Vol: 1 num 1 (2010): 3-8.

En la actual sociedad, la preocupación por la imagen personal y la apariencia física van ganando protagonismo en el discurso social. La importancia que hoy día se le da a la salud y al estado físico está generando nuevas tendencias alimentarias y deportivas, ampliamente difundidas por internet. El mundo fitness, como una de estas tendencias, está expandiéndose, pasando de ser una moda a modificar nuevas costumbres y hábitos sociales⁴⁹. Desde esta óptica, los blogs de ejercicio, han surgido bajo la necesidad de aquellos usuarios que practican un estilo de vida saludable, quienes buscan temas como nutrición y recetas saludables⁵⁰, suplementos deportivos, métodos de entrenamientos, salud y belleza, entre otros.

Se ha venido generalizando en el mundo el afán por estar y verse bien, enfatizado en la imagen corporal del sujeto y lo que perciben de él en su entorno. Este hecho se hace más explícito y las personas buscan solucionarlo con la asistencia a los centros de actividad física, no obstante, las personas desertan con regularidad (88%) de los gimnasios. Es por eso que muchos usuarios prefieren espacios públicos al aire libre para realizar la actividad física, por ende, los blogs de ejercicio que promueven dichas actividades y que tienen en cuenta gran parte de las características y preferencias de estos usuarios, pueden ser más eficaces para la práctica regular del ejercicio⁵¹.

El sedentarismo ha aumentado este siglo gracias a la mecanización y el desarrollo de la electrónica que han reducido el trabajo manual y el caminar como modo común de transporte. Este ha precipitado grandes problemas de salud como: el avance rápido de enfermedades crónicas, la pérdida acelerada de la movilidad de las articulaciones y de la fuerza muscular⁵². Según Lee⁵³ y Chomistek⁵⁴, existe un gran número de enfermedades vinculadas al sedentarismo, por lo que es importante llevar a cabo una vida físicamente activa.

Baker demostró que los adultos físicamente activos tienen el doble de posibilidades de lograr un envejecimiento más saludable que los sedentarios⁵⁵ siendo estas algunas de las premisas que motivan a los sujetos a buscar en internet los blogs de ejercicio. Los lectores de estos blogs opinan y publican en el mundo virtual, lo cual implica que los medios

⁴⁹ I. M. Lee; E. J. Shiroma; F. Lobelo; P. Puska; S. N. Blair y P. T. Katzmarzyk, "Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy", *Lancet* num 380(9838) (2012): 219-229.

⁵⁰ A. M. Franco-Jiménez; J. E. Ayala-Zuluaga y C. F. Ayala-Zuluaga, "La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal", *Hacia la Promoción de la Salud*. Vol: 16 num 1 (2011): 186-199 y M. E. Caplette, "Provencher V1, Bissonnette-Maheux V, Dugrenier M, Lapointe A, Gagnon MP, et al. Increasing Fruit and Vegetable Consumption Through a Healthy Eating Blog: A Feasibility Study", *JMIR Research Protocols*. Vol: 6 num 4 (2017): 6(4):e59. DOI: 10.2196/resprot.6622.

⁵¹ V. Bissonnette-Maheux; V. Provencher; A. Lapointe; M. Dugrenier; A. A. Dumas; P. Pluye, et al. "Exploring Women's Beliefs and Perceptions About Healthy Eating Blogs: A Qualitative Study", *Journal of Medical Internet Research*. Vol: 17 num 4 (2015): e87. DOI:10.2196/jmir.3504

⁵² Izquierdo M. Ejercicio físico es salud Prevención y tratamiento de enfermedades mediante la prescripción de ejercicio (España: Exercycle S.L. BH Group, 2013).

⁵³ A. K. Chomistek; J. E. Manson; M. L. Stefanick; B. Lu; M. Sands-Lincoln; S. B. Going y C. B. Eaton "Relationship of sedentary Behavior and Physical Activity to Incident Cardiovascular Disease", *Journal of the American College of Cardiology* Vol: 61 num 23 (2013): 2346-2354.

⁵⁴ B. Sánchez-Fernández, "Tendencias Fitness" Consumo de productos para la imagen personal. [Tesis de Grado] (Sevilla: Universidad de Sevilla, 2015).

⁵⁵ J. Baker; B. A. Meisner; A. J. Logan; A. M. Kungl y P. Weir, "Physical Activity and Successful Aging in Canadian Older Adults", *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol: 17 num 2 (2009): 223-235.

y los profesionales, tienen que rendir cuentas más que nunca a los sujetos, quienes no perdonan una labor de investigación descuidada y comentarios incendiarios sin fundamento en dicha temática⁵⁶.

La evolución del entrenamiento físico en los últimos años, ha mostrado la constante búsqueda de la optimización de la salud y el bienestar, como piedra angular de todo programa de ejercicio. Dentro de los blogs, la popularidad que ha tenido el ejercicio, donde se hacen sugerencias y recomendaciones de bodybuilding, fitness y wellnes como métodos y técnicas que promueven la salud, el bienestar, la estética y la diversión de quienes lo practican⁵⁷. Sin embargo, poder hallar un blog de ejercicio que tenga los parámetros de prescripción del ejercicio, como los propuestos por el American College of Sport Medicine bajo un proceso como el formulado por Serrato⁵⁸, pueden ser escasos.

Según Heredia en 2013, la prescripción del ejercicio se puede entender como el acto profesional consistente en preceptuar, ordenar o determinar un conjunto de ejercicios físicos dirigidos a mantener o mejorar la condición física y la salud. Este proceso se relaciona con las variables de entrenamiento que corresponden a la metodología, la selección de ejercicios, la periodización y la programación; cuyos propósitos se resumen en promover la salud y prevenir enfermedades crónicas de naturaleza hipocinética, mejorar los componentes de la aptitud física relacionados con la salud, asegurar la seguridad durante la participación en el programa de ejercicio y rehabilitación de lesiones⁵⁹.

Al revisar la información de ejercicio de los blogs, se debe encontrar el detallado el proceso previo a la realización del ejercicio el cual inicia la identificación de los objetivos para la práctica del ejercicio⁶⁰ seguido por el tamizaje de posibles riesgos, la evaluación aptitudinal del riesgo y evaluación del estado de fitness. Aunque estos procesos se llevan a cabo por profesionales idóneos, debe explicitarse en el blog, antes de hacer las sugerencias en torno a un ejercicio o método de entrenamiento con fines específicos. Con relación a la prescripción del ejercicio debe haber claridad acerca del tipo de actividad a realizar, la intensidad de trabajo, duración de la sesión, la frecuencia de entrenamiento por semana y la progresión del ejercicio, así como la densidad (tiempos de descanso y/o recuperación) para tener en cuenta las implicaciones fisiológicas y metabólicas del ejercicio propuesto. Solo aquellos que sigan este proceso, podrán tener un óptimo proceso de prescripción del ejercicio acorde a las necesidades de los sujetos. Entender que el ser humano es un individuo que nace con un cuerpo que se transforma y adapta gracias a la influencia del medio externo (donde están las TIC como fuente inmediata de información) y que expresa su corporeidad a través del movimiento, la acción y la percepción sensorial⁶¹, es tener clara la necesidad que tienen los sujetos de buscar en el ejercicio, una forma de

⁵⁶ Fox S. Medicine 2.0: Peer-to-peer healthcare. Pew Internet & American Life Project 2011. [en línea] [citado 2018 Oct 18] Disponible en: <http://www.pewinternet.org/Reports/2011/Medicine-20.aspx>.

⁵⁷ I. D. Pinzón, "Entrenamiento funcional del Core: eje del entrenamiento inteligente", Revista Facultad de Ciencias de la Salud. UDES Vol: 2 num 1 (2015): 47-55. DOI: 10.20320/rfcsudes.v2i1.247.

⁵⁸ I. D. Pinzón-Ríos, "Rol del fisioterapeuta en la prescripción del ejercicio", Archivos de Medicina (Manizales). Vol: 14 num 1 (2014): 129-143.

⁵⁹ J. R. Heredia, Prescribir- Prescripción (ejercicio). [en línea] [actualizado 2013 Ene 14; citado 2018 Oct 27] Disponible en: <https://g-se.com/prescribir-prescripcion-ejercicio-bp-D57cfb26e2eae9>

⁶⁰ I. D. Pinzón-Ríos, "Definiendo objetivos en la prescripción del ejercicio: indicaciones generales para el fisioterapeuta", Revista Observatorio Del Deporte ODEP Vol: 2 num 3 (2016): 57-68.

⁶¹ D. A. Camargo; E. A. Gómez; J. Ovalle y R. Rubiano, "La cultura física y el deporte: fenómenos sociales", Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Vol: 31(supl 1) (2013): S116-S125.

expresión y relación social que muchas veces se ve influenciada por las redes y blogs de ejercicio. Desde la perspectiva de la sociología del deporte, propone conocer la dimensión social de las actividades físicas y deportivas analizando aspectos como la estructura social de la práctica deportiva, cultura deportiva, socialización y la mercantilización del deporte, así como la relación con el género, la edad, la organización social, el espacio y el tiempo, la ecología y el mercado de trabajo, entre otros⁶².

Desde esta óptica, las redes sociales llevan a interactuar y abrir discusiones sobre numerosos temas como el ejercicio físico y la presencia de revistas científicas permite el acceso a la información pública a una población más educada y más exigente sobre lo que se socializa como veraz⁶³. El traslado del uso del computador al smartphone es un fenómeno social evidente y la rápida expansión en estos últimos años del acceso a internet vía móvil se traduce en una migración de los usuarios a las pantallas pequeñas. Según una encuesta realizada en 2011, el 25% de los usuarios de dispositivos móviles lo usan como la única entrada de acceso a internet, cantidad que sube hasta el 42% cuando se revisan los usuarios de edad de entre 18-29 años⁶⁴.

Ha aparecido una generación quienes usan la pantalla más que el mundo real (llamados screenagers) y por ende no deben ser ignorados porque “piensen de forma digital”. Se sabe que el 65% de sujetos entre 18-24 años (máximos usuarios de Internet) afirman que internet es un medio ideal y preferente para el aprendizaje, la formación y la información⁶⁵. Así pues, centrarse en el consumo de información de salud y específicamente de ejercicio, las aplicaciones para móviles suponen algo más que una sustitución del dispositivo de consulta, pues se está produciendo la posibilidad de alimentar con datos la propia red social médica gracias a los pHealth, donde se permiten almacenar los datos gracias al cumplimiento de determinados estándares en nuestros servicios online; como por ejemplo en la aplicación Pulse Oximeter.

Es así como se consolidan nuevos paradigmas en torno a la gestión de la información de ejercicio y salud que permiten trasladar datos con velocidad y facilidad, monitorizar enfermedades en tiempo real, y tener un papel destacado en dichos procesos. También existen soluciones abiertas al público como Wordpress, Blogger o Typepad presentan los elementos mínimos para compartir contenido y enlazar con redes como Twitter o Facebook e incluso es posible la creación de redes sociales autónomas en el blog mediante aplicaciones como BuddyPress. Son innumerables los plug-ins y widgets diseñados para estos soportes que hacen posible el uso de calculadoras para el control de parámetros como el índice de masa corporal <http://wordpress.org/extend/plugins/body-mass-indexcalculator-widget> o de dietas <http://wordpress.org/extend/plugins/protein-shake-recipecalculator>³⁰.

⁶² M. Romero, Sociología del deporte [en línea] [actualizado 2009 Ene 22; citado 2018 Oct 28] Disponible en: <http://sociodeporte-marinesromero.blogspot.com/>

⁶³ T. M. Matarín-Jiménez, “Redes sociales en prevención y promoción de la salud. Una revisión de la actualidad”, *Revista Española de Comunicación en Salud*. Vol: 6 num 1 (2015): 62-69.

⁶⁴ J. M. Flores Vivar, “Los blogs en la reinención del periodismo y los medios”, *Tram[p]as de la Comunicación y la Cultura* num 65 (2008): 13-14.

⁶⁵ J. González de Dios; M. González-Muñoz; P. González-Rodríguez; M. J. Esparza-Olcina y J. C. Buñuel-Álvarez, “Blogs médicos como fuente de formación e información. El ejemplo del blog Pediatría basada en pruebas”, *Revista Pediatría de Atención Primaria* num 15 (2013): 27-35.

Conclusiones

Es indudable el gran auge que ha tenido en los últimos años el uso de internet como medio de consulta. La red 2.0 ha permitido que los usuarios puedan acceder de manera rápida y desde sus móviles, a variados tópicos como los temas de salud. Las posibilidades de interacción que brindan las TIC e internet es cada vez más amplia y las herramientas 2.0 son imprescindibles en la diseminación de conocimientos sobre salud. Por ende, los profesionales sanitarios deben ser transmisores de evidencia avalada científicamente, mediante la implantación de buenas prácticas relacionadas con la comunicación y enseñanza del paciente; propendiendo por el máximo provecho de los escasos recursos disponibles.

En este sentido, los medblogs poseen una gran responsabilidad a la hora de proveer información acerca de la salud. Los blogs, foros, wikis, podcasts y demás herramientas relacionadas con la salud, permiten el intercambio de opiniones, criterios y experiencias entre las personas dedicadas a esta ciencia sin importar el lugar en que se encuentren. Una gran ventaja de estos sitios es la posibilidad de interactuar de forma asincrónica. Así, una persona puede ingresar un comentario y éste puede ser respondido varias horas o incluso días después.

Pero no sólo para la práctica de la academia son fundamentales los blogs. A través de los medblogs, los pacientes tienen la posibilidad de comunicarse y así enriquecer sus diagnósticos analizando diversos puntos de vista. Cabe resaltar que los comentarios ingresados en los sitios web 2.0 no presentan confiabilidad científica y deben tenerse precauciones frente a cibernautas malintencionados con informaciones falsas.

Es por esto que este tipo de herramientas no tienen el valor científico para tomar decisiones académicas o clínicas, sino que deben tenerse en cuenta como base para generar teorías que deben ser corroboradas por fuentes de rigurosidad científica o profesionales acreditados.

Específicamente en los blogs de ejercicio, derivados de los medblogs, deben seguir los procesos de la prescripción del ejercicio para cumplir a cabalidad los objetivos relacionados con la protección de la salud. En estos blogs no se deben proponer ejercicios riesgosos o que sigan simplemente una corriente de moda, por el contrario, deben satisfacer las necesidades de un grupo creciente de personas que los consultan y toman como fuente de consulta. Es muy difícil decir si todos los blogs de ejercicio son fuente fehaciente de consulta, pues su dinámica cambiante sumada a la creación constante de los mismo, hace más ardua la tarea de control y seguimiento de los mismos.

Estar a la vanguardia de las mejores publicaciones y recomendarlas a los pacientes, puede ser una parte importante en la atención sanitaria para lograr el control de la salud en las poblaciones que tienen mejor acceso al internet.

Seguir investigando en este nuevo campo del conocimiento, va a permitir que la comunidad científica, el personal de salud y los usuarios, tengan más y mejor información que promueva los hábitos y estilos de vida saludable, donde el ejercicio físico juega un papel preponderante en su control.

Bibliografía

Agámez-Luengas, S.; Aldana-Bolaño, M.; Barreto-Arcos, V.; Santana-Goenaga, A. y Caballero-Urbe, C. V. “Aplicación de nuevas tecnologías de la información en la enseñanza de la medicina”. Salud Uninorte Vol: 25 num 1 (2009): 150-171.

Agencia de calidad sanitaria de Andalucía. Manual de Estándares Blogs Sanitarios. Agencia de calidad sanitaria de Andalucía: España. 2016.

Alfaro, M.; Bonis, J.; Bravo, R.; Fluiters, E. y Minué, S. “Nuevas tecnologías en atención primaria: personas, máquinas, historias y redes. Informe SESPAS 2012”. Gaceta Sanitaria Vol: 26(Supp 1) (2012): 107-112. DOI: 10.1016/j.gaceta.2011.12.005

Baker, J.; Meisner, B. A.; Logan, A. J.; Kungl, A. M y Weir, P. “Physical Activity and Successful Aging in Canadian Older Adults”. Journal of Aging and Physical Activity. Vol: 17 num 2 (2009): 223-235.

Bissonnette-Maheux, V.; Provencher, V.; Lapointe, A.; Dugrenier, M.; Dumas, A. A. Pluye P, et al. “Exploring Women’s Beliefs and Perceptions About Healthy Eating Blogs: A Qualitative Study”. Journal of Medical Internet Research. Vol: 17 num 4 (2015): e87. DOI:10.2196/jmir.3504

Bruguera Payà, E. ¿Qué es un blog? Universitat Oberta de Catalunya. [en línea] [citado 2018 Oct 15] Disponible en: http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/17821/5/XX08_93006_01331-3.pdf

Camargo, D. A.; Gómez, E. A.; Ovalle, J. y Rubiano, R. “La cultura física y el deporte: fenómenos sociales”. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Vol: 31(supl 1) (2013): S116-S125.

Caplette, M. E.; Provencher, V.; Bissonnette-Maheux, V.; Dugrenier, M.; Lapointe, A.; Gagnon, M. P. et al. “Increasing Fruit and Vegetable Consumption Through a Healthy Eating Blog: A Feasibility Study”. JMIR Research Protocols. Vol: 6 num 4 (2017):e59. DOI: 10.2196/resprot.6622.

Carbajo-Martín, L.; García-González, J. y Chávez-Sánchez, J. “El médico 2.0, ¿qué quieren nuestros pacientes?”. Medicina de Familia Andalucía num 1 (2016): 19-24.

Chomistek, A. K.; Manson, J. E.; Stefanick, M. L.; Lu, B.; Sands-Lincoln, M.; Going, S. B. y Eaton, C. B. “Relationship of sedentary Behavior and Physical Activity to Incident Cardiovascular Disease”. Journal of the American College of Cardiology. 2013; 61(23): 2346-2354.

Da Silva Almeida, B.; Pompeu Christovam, B. y Da Silva Correia, D. M. “El uso de blog como estrategia de formación continua en enfermería: una revisión integradora de la literatura”. Revista electrónica trimestral de Enfermería num 49 (2018): 500-509. DOI: 10.6018/eglobal.17.1.277841

Difarma. Algunas claves para saber si es confiable una información de Salud vista en Internet. [en línea] [citado 2018 Oct 18] Disponible en: <https://www.difarmasrl.com/novedad/algunas-claves-para-saber-si-es-confiable-una-informaci%C3%B3n-de-salud-vista-en-internet>

Estévez-González, F. “Comunidades web como herramienta para la promoción de la salud y prevención de enfermedades”. Revista Española de Comunicación en Salud. Vol. 1 num 1 (2010): 3-8.

Eysenbach, G. “Medicine 2.0: social networking, collaboration, participation, apomediation, and openness”. Journal of Medical Internet Research. Vol: 10 num 3 (2008): e22. DOI: 10.2196/jmir.1030

Feo-Istúriz, O. “Reflexiones sobre la globalización y su impacto sobre la salud de los trabajadores y el ambiente”. Ciência & Saúde coletiva. Vol: 8 num 4 (2003): 887-896.

Fernández-Moreno, C.; Granados-Bolívar, M. E. y Jiménez-García, A. “El potencial de las TICs en la Promoción de la Salud 2.0”. Revista Enfermería Docente num 1(106) (2016): 230-232.

Franco, Á. “Promoción de la salud (PS) en la globalidad”. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Vol: 30 num 2 (2012): 193-201.

Franco-Jiménez, A. M.; Ayala-Zuluaga, J. E. y Ayala-Zuluaga, C. F. “La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. Hacia la Promoción de la Salud”. Vol: 16 num 1 (2011): 186-199.

Fox, S. Medicine 2.0: Peer-to-peer healthcare. Pew Internet & American Life Project 2011. [en línea] [citado 2018 Oct 18] Disponible en: <http://www.pewinternet.org/Reports/2011/Medicine-20.aspx>.

Flores Vivar, J. M. “Los blogs en la reinención del periodismo y los medios”. Tram[p]as de la Comunicación y la Cultura num 65 (2008): 13-14.

Fundación Española del Corazón. Enredados con la salud. [en línea] [citado 2018 Oct 18] Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2223-enredados-con-la-salud.html>

Gil de Zuñiga, H. y Rojas, H. “Análisis de los efectos de los blogs en la sociedad de la información”. Revista Comunicación y Ciudadanía num 2 (2009): 60-71.

Gil de Zuñiga, H.; Puig, E. y Rojas, H. “Weblogs, traditional sources online and political participation: an assessment of how the internet is changing the political environment”. New Media & Society Vol: 11 num 4 (2009): 553. DOI: 10.1177/1461444809102960

González de Dios, J.; González-Muñoz, M.; González-Rodríguez, P.; Esparza-Olcina, M. J. y Buñuel-Álvarez, J. C. “Blogs médicos como fuente de formación e información. El ejemplo del blog Pediatría basada en pruebas”. Revista Pediatría de Atención Primaria num 15 (2013):27-35.

González-Pacanowski, T. y Medina-Aguerrebera, P. “Blogs para pacientes como nueva fuente de información de salud”. *El profesional de la información*. Vol: 20 num 6 (2011): 652-657.

Harrison Sport Nutrition S.L. El Blog de HSN. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.hsnstore.com/blog/>

Heredia, J. R. Prescribir-Prescripción (ejercicio). [en línea] [actualizado 2013 Ene 14; citado 2018 Oct 27] Disponible en: <https://g-se.com/prescribir-prescripcion-ejercicio-bp-D57cfb26e2eae9>

Izquierdo, M. Ejercicio físico es salud Prevención y tratamiento de enfermedades mediante la prescripción de ejercicio. España: Exercycle S.L. BH Group. 2013.

Joshi, A.; Wangmo, R. y Amadi, C. “Blogs as Channels for Disseminating Health Technology Innovations”. *Healthcare Informatic Research*. Vol: 23 num 3 (2017): 208-217.

Lara, M. A.; Tiburcio, M.; Aguilar-Abrego, M. y Sánchez-Solís, A. “Experiencia de cuatro años en una intervención de autoayuda para síntomas depresivos basada en la internet y llevada a cabo en México”. *Revista Panamericana de Salud Pública*. Vol: 35 num 5/6 (2014): 339-406.

Lagu, T.; Kaufman, E. J.; Asch, D. A. y Armstrong, K. “Content of weblogs written by health professionals”. *Journal of General Internal Medicine*. Vol: 23 num 10 (2008): 1642-1646. DOI: 10.1007/s11606-008-0726-6.

Lee, I. M.; Shiroma, E. J.; Lobelo, F.; Puska, P.; Blair, S. N. y Katzmarzyk, P. T. “Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy”. *Lancet* num 380(9838) (2012): 219-229.

López, B. Cómo crear un Blog bien hecho – Guía 2018 gratis y paso a paso. [en línea] [actualizado 2018 Jul 08; citado 2018 Oct 15] Disponible en: <https://www.ciudadano2cero.com/como-crear-un-blog/>

Martínez-Abreu, J. y Curbeira-Hernández, E. “El blog, una herramienta de la web para potenciar el proceso docente educativo en las carreras de las Ciencias Médicas”. *Revista Médica Electrónica*. Vol. 36 num 3 (2014): 1-7.

Martínez-López, J. S. y Solano-Sánchez, E. A. Blogs, Bloggers y Blogósfera Una revisión multidisciplinaria. México: Universidad Iberoamericana. 2010.

March, J. C. “La salud 2.0, los blogs y las revistas científicas”. *Revista de Calidad Asistencial*. Vol: 29 num 1 (2014): 1-2. DOI: 10.1016/j.cali.2014.02.001

Matarín-Jiménez, T. M. “Redes sociales en prevención y promoción de la salud. Una revisión de la actualidad”. *Revista Española de Comunicación en Salud*. Vol: 6 num 1 (2015): 62-69.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. Multimedia y Web 2.0 Anatomía de un blog. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/155/cd/modulo_1_Iniciacionblog/anatomia_de_un_blog.html

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. Multimedia y Web 2.0 Características de un Blog. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/155/cd/modulo_1_Iniciacionblog/caracteristicas_de_los_blogs.html

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. Multimedia y Web 2.0 Tipos de blogs. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/155/cd/modulo_1_Iniciacionblog/tipos_de_blogs.html

Ministerio de TIC. Políticas de Privacidad y Condiciones de Uso. [en línea] [actualizado 2010 Oct 08; citado 2018 Oct 15] Disponible en: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/2627:Políticas-de-Privacidad-y-Condiciones-de-Uso>

Ministerio de TIC. Ley 1341 Por la cual se definen principios y conceptos sobre la sociedad de la información y la organización de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones –TIC–, se crea la Agencia Nacional de Espectro y se dictan otras disposiciones. República de Colombia. Diario oficial 30 de Julio de 2009.

Ministerio de TIC. Colombia es uno de los países con más usuarios en redes sociales en la región. [en línea] [citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Sabia-Ud-que/2713:Colombia-es-uno-de-los-paises-con-mas-usuarios-en-redes-sociales-en-la-region>

Ministerio de TIC. ¿Cuáles son las redes sociales que más se usan en su región? [en línea] [actualizado 2018 Mar 20; citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/MinTIC-en-los-Medios/70369:Cuales-son-las-redes-sociales-que-mas-se-usan-en-su-region>

Miotto-Wright, M. G.; Korniewicz, D. M.; Godue, C. y Manfredi, M. “Salud Internacional: el nuevo desafío para la educación de enfermería”. Revista latino-americana enfermagem. Vol: 6 num 3 (1998): 5-10.

National Institute on Aging ¿Es confiable la información sobre la salud que se encuentra en el Internet? [en línea] [citado 2018 Oct 18] Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/health/confiable-informacion-sobre-salud-se-encuentra-internet>

Orihuela, J. L. La Revolución de los Blogs. España: La Esfera de los Libros S.L. 2006.

Orihuela, J. L. y Santos, M. L. “Los weblogs como herramienta educativa: experiencias con bitácoras de alumnos”. Quaderns Digitals num 34 (2004): 1-7.

Owen, J. E.; Curran, M.; Bantum, E. O. y Hanneman, R. “Characterizing Social Networks and Communication Channels in a Web-Based Peer Support Intervention”. Cyberpsychology Behavior and Social Networking. Vol: 19 num 6 (2016): 388-396. DOI: 10.1089/cyber.2015.0359.

Paterson, Q. S.; Thoma, B.; Milne, W. K.; Lin, M. y Chan, T. M. "A Systematic Review and Qualitative Analysis to Determine Quality Indicators for Health Professions Education Blogs and Podcasts". The Journal of Graduate Medical Education. Vol: 7 num 4 (2015): 549-554. DOI: 10.4300/JGME-D-14-00728.1.

Pagliari, C.; Sloan, D.; Gregor, P.; Sullivan, F.; Detmer, D.; Kahan, J. P., et al. "What Is eHealth (4): A Scoping Exercise to Map the Field". Journal of Medical Internet Research. Vol: 7 num 1 (2005): e9. DOI: 10.2196/jmir.7.1.e9

Prados, A. 5 consejos para reconocer webs y blogs de salud fiables. [en línea] [actualizado 2017 Nov 08; citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://andreuprados.com/2017/11/08/5-consejos-reconocer-webs-blogs-salud-fiables/>

Pera, C. "Un blog con ensayos mínimos sobre la salud". Panace@. Vol: 32 num 11 (2010): 193-196.

Pérez-Martinot, M. "Uso actual de las tecnologías de información y comunicación en la educación médica". Revista Medica Herediana num 28 (2017): 258-265.

Pinzón, I. D. "Entrenamiento funcional del Core: eje del entrenamiento inteligente. Revista Facultad de Ciencias de la Salud". UDES Vol: 2 num 1 (2015): 47-55. DOI: 10.20320/rfcsudes.v2i1.247.

Pinzón-Ríos, I. D. "Rol del fisioterapeuta en la prescripción del ejercicio". Archivos de Medicina (Manizales). Vol: 14 num 1 (2014): 129-143.

Pinzón-Ríos, I. D. "Definiendo objetivos en la prescripción del ejercicio: indicaciones generales para el fisioterapeuta". Revista Observatorio Del Deporte ODEP. Vol. 2 num 3 (2016): 57-68.

Romero, M. Sociología del deporte [en línea] [actualizado 2009 Ene 22; citado 2018 Oct 28] Disponible en: <http://sociodeporte-marinesromero.blogspot.com/>

Salusplay. Qué es la Salud Digital y la e-Salud. [en línea] [actualizado 2018 Abril 19; citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.salusplay.com/blog/que-es-salud-digital-e-salud/>

Salusplay. Características de los blogs en salud. [en línea] [actualizado 2018 Feb 27; citado 2018 Oct 05] Disponible en: <https://www.salusplay.com/blog/blogs-salud/>

Sánchez-Fernández, B. "Tendencias Fitness" Consumo de productos para la imagen personal. [Tesis de Grado]. Sevilla: Universidad de Sevilla. 2015.

Sánchez-Martínez, R. El fenómeno de los blogs de moda: un análisis de las nuevas técnicas de marketing vinculadas a las redes sociales. [Tesis de Grado]. España: Universidad Pública de Navarra. 2014.

Segura del Pozo, J. El Riesgo en la Salud Pública. Blog "Salud Pública y otras dudas" [en línea] [citado 2018 Oct 15] Disponible en: <https://saludpublicayotrasdudas.files.wordpress.com/2013/03/el-riesgo-en-salud-pc3bablica.pdf>

Sethi, S. K. "Blog/web log - a new easy and interactive website building tool for a non-net savvy radiologist". *Journal of Thoracic Imaging*. Vol: 22 num 2 (2007): 115-119.

Subrahmanyam, K.; Garcia, E. C.; Harsono, L. S.; Li, J. S. y Lipana, L. "In their words: connecting on-line weblogs to developmental processes". *British Journal of Developmental Psychology*. Vol: 27 num 1 (2009): 219-245.

Torres-Salinas, D. y Robinson-García, N. Los blogs de salud y la gestión online de información médica. [en línea] [citado 2018 Oct 15] Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/21522/Los%20blogs%20de%20salud%20y%20la%20gesti%F3n%20online%20de%20informaci%F3n%20m%E9dica.pdf;jsessionid=74335317EDE1A033AD28C05C02FAD07C?sequence=1>

Kovic, I.; Lulic, I. y Brumini, G. "Examining the medical blogosphere: an online survey of medical bloggers". *Journal of Medical Internet Research*. Vol: 10 num 3 (2008): e28. DOI: 10.2196/jmir.1118.

Valli-Czerwinskia, G. P. y Petersen-Cogo, A. L. "Webquest and blog as educational strategies in school health". *Revista Gaúcha Enfermagem* num 39 (2018): 39:1-6. DOI: 10.1590/1983-1447.2018.2017-0054.

Viloria-Núñez, C. "Tecnologías de la información para la educación, investigación y aplicación en el área de la salud". *Bondades y retos. Salud Uninorte*. Vol: 25 num 2 (2009): 331-349.

Yu, R. "The Dr Pheo Blog and virtual counselling for rare diseases". *Journal of Telemedicine and Telecare*. Vol: 21 num 1 (2015): 54-57. DOI: 10.1177/1357633X14545434

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.