

Taller**INTERNET PARA PEDIATRAS
DE ATENCIÓN PRIMARIA ATAREADOS**

Usos básicos del correo electrónico
y la navegación por Internet.

Repaso de los recursos
mas útiles para el pediatra
de Atención Primaria.

Internet como herramienta
en la consulta

Moderador:

Enrique Rodríguez-Salinas

Pediatra, Centro de Salud de Guadarrama, Madrid

Ponentes/monitores:

■ Juan Bravo Acuña
*Pediatra, Centro de Salud "El Greco",
Getafe, Madrid*

■ Manuel Merino Moína
*Pediatra, Centro de Salud "El Greco",
Getafe, Madrid*

Textos disponibles en

www.aepap.org

¿Cómo citar este artículo?

Bravo Acuña J y Merino Moína M. Internet para pediatras de Atención Primaria atareados. Usos básicos del correo electrónico y la navegación por Internet. Repaso de los recursos mas útiles para el pediatra de Atención Primaria. Internet como herramienta en la consulta. En: AEPap ed. Curso de actualización Pediatría 2003. Madrid: Exlibris Ediciones, 2003; p. 237-244.

Internet para pediatras de Atención Primaria atareados. Usos básicos del correo electrónico y la navegación por Internet. Repaso de los recursos mas útiles para el pediatra de Atención Primaria. Internet como herramienta en la consulta

Juan Bravo Acuña

Pediatra, Centro de Salud "El Greco", Getafe, Madrid.

Manuel Merino Moína

Pediatra, Centro de Salud "El Greco", Getafe, Madrid.

RESUMEN

Internet ofrece posibilidades interesantes para el pediatra de Atención Primaria, pero para poder acceder a la Red son necesarios algunos requisitos mínimos: un equipo informático básico (hardware), una conexión a Internet (línea telefónica y proveedor de servicios de Internet) y programas informáticos (software), algunos imprescindibles (sistema operativo y navegadores) y otros recomendables (Adobe Acrobat Reader, Winzip y otros).

Los dos recursos más empleados en Internet son la World Wide Web (WWW) o páginas web y el correo electrónico. El primero de ellos, la WWW, está formado por millones de páginas web enlazadas entre sí por hipervínculos, lo que permite "navegar" por todas ellas. El segundo, el correo electrónico, permite enviar mensajes a otros usuarios, pero no solo con texto, sino que pueden ir acompañados de archivos (documentos, sonidos, imágenes, etc.). Además, este recurso permite participar en listas de distribución como PEDIAP (Pediatría de Atención Primaria).

La sección de enlaces de la página web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) selecciona y organiza más de 1.200 de estos enlaces. Entre ellos, destacan los Enlaces Revisados y Recomendados por el Editor (ERRES): 30 páginas web de especial interés para el pediatra de Atención Primaria.

INTRODUCCIÓN

Decir que la informática e Internet han cambiado nuestras vidas no debe sorprender a nadie. Cualquiera de nosotros, en las situaciones más cotidianas, ha tenido o tiene contacto con los ordenadores e Internet –en España un 35% de los hogares tiene ordenador y, de ellos, el 40 % tiene acceso a Internet–. La medicina y, por tanto, la pediatría no han quedado al margen de estos cambios.

Los autores, que no somos “expertos” en Internet sino pediatras que trabajamos en Atención Primaria (AP), opinamos que la informática e Internet ofrecen posibilidades interesantes para todos nosotros: visitar páginas web pediátricas, realizar búsquedas bibliográficas on-line, utilizar el correo electrónico para comunicarnos con otros compañeros o recibir, con la periodicidad que deseemos, información actualizada sobre temas de nuestro interés, sin que todo ello nos robe demasiado tiempo, son posibilidades que no debemos desaprovechar.

Por ello, siguiendo el esquema recomendado por los organizadores del curso, proponemos que el taller se desarrolle en dos partes: la primera, teórica, acerca de qué es y cómo funciona Internet; y la segunda, práctica, comentando aquellos recursos de interés que cualquier pediatra debería conocer.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE TALLER?

A aquellos pediatras que son usuarios de ordenadores personales en su domicilio y/o en la consulta, que conocen el entorno del sistema operativo Windows, se han conectado o buscado información alguna vez en Internet, tienen acceso al correo electrónico y lo utilizan de forma más o menos habitual.

¿A QUIÉN NO ESTÁ DIRIGIDO ESTE TALLER?

A aquellos pediatras que nunca han usado un ordenador, tienen alergia a los roedores o creen que Windows es un grupo de música, es muy probable que les sirva de poco. También será de escaso interés para aquellos otros que utilizan de forma rutinaria una agenda electrónica tipo PDA o Palm, se conectan a Internet de manera continua para consultar, por ejemplo, las cotizaciones de bolsa, son expertos en el sistema operativo LINUX o son familiares de Bill Gates.

Si alguien que cumple alguna de las condiciones anteriores, u otras por el estilo, decide participar en este taller, no ve cumplida sus expectativas, no podrá decir que no le hemos advertido.

¿QUÉ ES INTERNET?

Si dos ordenadores se conectan entre sí, forman una red y pueden compartir información. Dependiendo del número de ordenadores conectados y del tipo de conexión se habla de diferentes tipos de redes:

- Las redes locales o Local Area Network (LAN), formadas por un número limitado de ordenadores, que suelen estar localizados unos cerca de otros; lo más frecuente es que estén en un mismo edificio, como, por ejemplo, un Centro de Salud.
- Las redes extensas o Wide Area Network (WAN), constituidas por un número mayor de ordenadores y en las que la conexión puede unir aparatos situados en diferentes edificios o sedes de una empresa, como las Intranets de los diferentes Servicios de Salud de las Comunidades Autónomas.
- Internet o la Red, formada por millones de ordenadores conectados entre sí, a través de la línea telefónica.

Para que los ordenadores de cualquiera de esas redes puedan comunicarse entre sí y compartir información, necesitan entenderse, o sea, deben hablar el mismo lenguaje (protocolo). En Internet, dependiendo del tipo de lenguaje que empleen, es posible utilizar diferentes recursos: los más conocidos, los más utilizados y de los que nos ocuparemos, son la World Wide Web (WWW) y el correo electrónico (e-mail).

Así, por ejemplo, si hacemos caso de la encuesta "Evolución de la audiencia en Internet" para el período febrero-marzo de 2003 y realizada por el Estudio General de Medios (EGM), de los servicios que presta Internet sigue siendo la "World Wide Web", las denominadas páginas web, el más solicitado, accediendo a las mismas el 90,6% de los usuarios. El "correo electrónico" es el segundo más empleado (80% de los internautas) y le siguen en importancia la "transferencia de ficheros" (29,9%), los "chats-IRC" o charlas a tiempo real (27,8%), los "grupos de discusión" (13,9%) y, por último, se encuentran los "otros usos" (6,2% de los internautas).

¿QUÉ SE NECESITA PARA ESTAR CONECTADO A INTERNET?

- Equipo informático básico (hardware).
- Línea telefónica y proveedor de servicios de Internet.
- Programas informáticos (software).

Equipo informático básico (hardware)

Hace algunos años, los ordenadores personales tenían unas características que podían limitar el acceso a Internet, pero, actualmente, cualquier ordenador cumple con esos requerimientos mínimos.

Línea telefónica y proveedor de servicios de Internet

Es esencial, para tener acceso a Internet, que dispongamos de una línea telefónica y de un proveedor de

servicios de Internet –en muchas ocasiones van unidos–.

Podemos elegir entre diferentes tipos de conexiones telefónicas: Red de Telefonía Básica (RTB), Red Digital de Sistemas Integrados (RDSI), Línea Digital de Conexión Asimétrica (ADSL) o cable. Las diferencias entre unas y otras son más evidentes si comparamos la RTB con las demás, porque esta es más lenta y presenta la limitación de que no permite el uso simultáneo de la línea de teléfono para Internet y para la voz.

Los proveedores de servicios de Internet, que en muchas ocasiones coinciden con las compañías que suministran la línea telefónica, son los que nos dan, como si dijéramos, el alta en Internet, permitiéndonos acceder a la Red a través de sus ordenadores (servidores), una vez que hemos configurado el nuestro con los parámetros que nos proporcionan en sus "kits de conexión". Actualmente, estos servicios, al menos en sus versiones básicas, son gratuitos.

Programas informáticos (software)

Todos los ordenadores tienen cargado un programa esencial, **el sistema operativo**, que nos permite "comunicarnos" con ellos. Hoy en día, por unas u otras razones, se han impuesto los de Microsoft, o sea, Windows en sus diferentes versiones: Windows 95, Windows 98, Windows 2000, Windows NT, Windows Millenium o Windows XP.

Además, es imprescindible disponer de programas que sean capaces de entender los lenguajes (protocolos) que se emplean en Internet, son **los navegadores** (Internet Explorer o Netscape Navigator), que suelen incluir programas de gestión del **correo electrónico** (Outlook Express y Messenger, respectivamente) y son gratuitos.

Para aprovechar al máximo las posibilidades de Internet, conviene que dispongamos de algunos programas que, al menos en sus versiones básicas, también son gratuitos y nos permitirán acceder a archivos de sonido, vídeo, PDF (un formato de archivo que se emplea con frecuencia en las publicaciones en Internet), efectos

flash (animaciones) de las páginas web, etc. Para poder usarlos, solo hay que visitar las páginas web de las compañías que los han diseñado, descargarlos e instalarlos en nuestro ordenador (Tabla I).

LA WORLD WIDE WEB (WWW)

Ya hemos comentado que la WWW está formada por millones de páginas web alojadas en ordenadores conectados entre sí, de modo que, mediante hipervínculos o enlaces, podemos “navegar” de unas a otras. Cada una de esas páginas tiene una dirección única que permite localizarla, es lo que se conoce como URL (Uniform Resource Locator), así, por ejemplo la dirección de la web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) es: <http://www.aepap.org>.

Tabla I. Programas informáticos (software)

Sistema operativo

- Windows 95, 98, 2000, NT, Millenium o XP
<http://www.microsoft.com/>
- Mac OS v10.2
<http://www.apple.com/es/macosex/>
- Linux (diferentes versiones)
<http://www.linux-es.com/>

Navegadores

- Internet Explorer 6
http://www.microsoft.com/windows/ie_intl/es/
- Netscape 7.0
<http://www.aola.com/netscape/download/>

Programas de correo

- Outlook Express (incluido en Internet Explorer)
- Messenger (incluido en Netscape)

Software recomendado

- Adobe Acrobat Reader 6.0 (archivos pdf)
<http://www.adobe.es/products/acrobat/readstep2.html>
- Macromedia Flash Player
<http://www.winzip.com/ddchomea.htm>
- Winzip 8.1 (compresión de archivos)
<http://www.winzip.com/ddchomea.htm>
- Windows Media Player (vídeo y audio)
<http://www.microsoft.com/windows/windowsmedia/download/default.asp>

Entre todas esas páginas, la mayoría de ellas en inglés, muchas son interesantes para cualquier pediatra, pero encontrarlas puede ser una tarea complicada. Por ello, desde la página web de la AEPap hemos elaborado una sección de Enlaces que recoge más de 1.200 páginas web de interés y las hemos organizado en categorías según el tipo de información que ofrecen, como se puede ver en la siguiente lista –entre paréntesis el número de enlaces de cada categoría– (Tabla II).

Elegir entre ellos los más destacados no es una tarea fácil, pero lo hemos intentado: son los Enlaces Recomendados y Revisados por el Editor (ERRES). Con solo escribir “erres” –sin las comillas– (Figura 1) en el buscador de la propia sección, nos mostrará los 30 enlaces más destacados, ordenados alfabéticamente, que se distinguen del resto porque tienen un icono que los señala: una estrella giratoria.

Esta búsqueda devuelve 30 registros:

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap). Web de nuestra asociación con información para pediatras, padres, niños y adolescentes. URL: <http://www.aepap.org>

Tabla II. Enlaces de la web de la AEPap (1265)
<http://www.aepap.org/enlaces/enlace-ini.htm>

- Abecedario de salud (padres) (195)
- Accidentes (23)
- Actividades preventivas (7)
- Áreas específicas (122)
- Atención Primaria (39)
- Buscar en Internet (92)
- Educación y ocio (16)
- Formación continuada (23)
- Guías de práctica clínica (28)
- Lactancia materna (33)
- Maltrato (15)
- Medicamentos (30)
- Medicina Basada en la Evidencia (88)
- Novedades (11)
- Organismos e instituciones (97)
- Publicaciones (323)
- Sociedades Científicas (70)
- Vacunas (53)

- American Academy of Pediatrics. Prototipo de web pediátrica. Con información para socios, actualidad, documentos oficiales, guías de práctica clínica, vacunas, acceso a la revista Pediatrics... URL: <http://www.aap.org>
- Anales de Pediatría. Revista de la Asociación Española de Pediatría (desde 1968). Periodicidad mensual, acceso gratuito a texto completo. URL: http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.salta_a_ultimo?pid=37
- Asma en niños y adolescentes, (RESPIRAR). Portal sobre asma y organización de los recursos sanitarios. Secciones sobre ISAAC, GAIBE, talleres (espirometrías, alergia o prick), formación continuada y medicina basada en la evidencia. URL: <http://www.infodoctor.org/respirar/index.htm>
- Asociación Española de Pediatría (AEP). Información sobre la Asociación: estatutos, sociedades y secciones, etc. También sobre becas y premios, reuniones y congresos y enlace a la revista Anales de Pediatría (acceso gratuito). URL: <http://www.aeped.es/>
- Base de datos de medicamentos (CGCFE). Base de datos de medicamentos del Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España. Actualización frecuente. URL: <http://www.cof.es/bot>
- Bright Futures. Guía para la supervisión de la salud de los niños y adolescentes (2.ª edición) con una guía anticipatoria y un cuestionario de salud para cada visita a realizar. Puede obtenerse en formato pdf. URL: <http://www.brightfutures.org>
- Canadian Task Force on Preventive Health Care (CTFPHC). Guía práctica basada en los principios de la Medicina Basada en la Evidencia que valora la inclusión o exclusión, el contenido y la frecuencia de las actividades preventivas. URL: <http://www.ctfphc.org>
- Centers for Disease Control and Prevention. Web oficial de los CDC de Atlanta. Acceso a documentos oficiales, registros, semanario MM-WR, etc. URL: <http://www.cdc.gov>
- Do bugs need drugs? Sitio web canadiense dedicado al buen uso de los antibióticos, con el objetivo de evitar las resistencias bacterianas. Incluye manual de tratamiento empírico. URL: <http://dobugsneeddrugs.org>
- Free Medical Journals. Índice de revistas de acceso gratuito. Actualización constante. URL: <http://www.freemedicaljournals.com/index.htm>
- FreeBooks4Doctors! Una iniciativa de Amedeo Group. Proporciona enlaces a más de 600 libros de medicina que pueden ser consultados de forma libre en la Red. URL: <http://www.fb4d.com>
- Generalpediatrics.com. Directorio de recursos pediátricos en Internet. Sus secciones de problemas de salud de la A a la Z, para pacientes y profesionales, son excelentes. URL: <http://www.generalpediatrics.com>
- Google (español). Buscador rápido y eficaz, permite restringirse, si se desea, a páginas en español. Su opción "Voy a tener suerte" muestra una única página, que probablemente será la que usted busca. URL: <http://www.google.com/intl/es>
- Guide to Clinical Preventive Services (USPTF). Segunda edición de esta guía (1996). Revisa las pruebas a favor y en contra de las actividades preventivas y recomienda pruebas de cribado, vacunas o consejos de salud que hayan demos-

Figura 1. Para buscar los enlaces mas destacados en www.aeped.org



- trado su eficacia. URL: <http://cpmcnet.columbia.edu/texts/gcps>
- Harriet Lane Links. Excelente colección de enlaces a sitios web de pediatría clasificados por temas e idiomas. Valorados según criterios de calidad explícitos. URL: <http://162.129.72.40/poi>
 - Lactancia materna, medicamentos y otros productos. Web del Servicio de Pediatría del Hospital Marina Alta de Denia con una base de datos sobre medicamentos y lactancia. URL: <http://www.e-lactancia.org/inicio.htm>
 - Medicina Basada en la Evidencia. Página web elaborada por el Dr. Rafael Bravo, médico de Atención Primaria. En ella se detalla todo el proceso de la MBE. Se incluyen enlaces a múltiples recursos de MBE de todo el mundo. URL: <http://www.infodoctor.org/rafabravo/mbe.htm>
 - MEDLINEplus. Health Information of NLM. Varias secciones de interés: un diccionario de síndromes y enfermedades, una base de datos de medicamentos y una sección sobre patología infantil y del adolescente con multitud de recursos y acceso a programas. URL: <http://medlineplus.gov>
 - Medscape-Pediatrics. Sección del portal médico Medscape dedicado a Pediatría. Información de primera calidad. Requiere registro gratuito. URL: <http://www.medscape.com/Home/Topics/pediatrics/pediatrics.html>
 - National Guidelines Clearinghouse (NGC). Base de datos que recoge más de 900 guías de práctica clínica basadas en evidencias. URL: <http://www.guideline.gov/index.asp>
 - Pediatría Basada en la Evidencia. Web que reúne recursos de MBE y su aplicación en pediatría, especialmente en el ámbito de la Atención Primaria. Dispone de un archivo de artículos valorados críticamente con la metodología de la MBE. URL: <http://www.infodoctor.org/pbe>
 - Pedinfo. Índice o directorio de recursos pediátricos en Internet. Ofrece información para pacientes y familias. En fase de remodelación. URL: <http://www.pedinfo.org>
 - PrevInfad (Prevención en la Infancia y la Adolescencia). Recomendaciones del grupo de trabajo de la AEPap y del Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (PAPPS) de la SemFYC. Informa sobre actividades preventivas y vacunas. URL: <http://www.aepap.org/previnfad/prev-recom.htm>
 - Proyecto Webs Médicas de Calidad. El proyecto WMC es una iniciativa cuyo objetivo es la mejora de la calidad de las webs médicas de habla española, a través del desarrollo de instrumentos de apoyo para los responsables de recursos. URL: <http://www.pwmc.org>
 - Revista Pediatría de Atención Primaria. Revista trimestral desde enero de 1999. Editorial, originales, revisiones, artículos especiales, etc. Publica los documentos oficiales de la AEPap. URL: <http://www.pap.es>
 - Servicio de alerta bibliográfica. Esta página permite recibir periódicamente, en nuestro correo electrónico, el resultado de una o varias búsquedas bibliográficas realizadas en PubMed. Requiere registro, pero es gratuito. URL: <http://infodoctor.org/alerta>
 - Sociedad Argentina de Pediatría. Web de esta Sociedad con secciones de formación continuada con casos clínicos, autoevaluación y una buena selección de enlaces. URL: <http://www.sap.org.ar>
 - The Immunization Gateway: your vaccine factfinder. Recoge de forma agrupada en una única página, los enlaces más importantes sobre vacu-

nas. Actualización prácticamente permanente.
URL: <http://www.immunofacts.com>

- World Alliance for Breastfeeding Action (WABA). Organización dedicada a la promoción y defensa de la lactancia materna. Sección en español y galería de imágenes. URL: <http://www.waba.org.br>

EL CORREO ELECTRÓNICO (E-MAIL)

Este recurso permite enviar mensajes a uno o varias personas, pero no solo texto, sino que se pueden acompañar de otros archivos como imágenes, sonido, documentos, etc. Además, ofrece otras posibilidades interesantes:

- Boletines periódicos.
- Titulares de revistas (e-TOC).
- Alertas bibliográficas.
- Listas de distribución.

Boletines periódicos

Muchas páginas de sociedades científicas (AEPap, AEP, etc.), portales (Medscape, Intramed, etc.), periódicos sanitarios o páginas particulares, envían con una periodicidad determinada, al correo electrónico de aquellas personas que lo desean, boletines con información: noticias, novedades en su página, etc. Es una buena manera de estar al día con poco esfuerzo.

Titulares de revistas (e-TOC)

Las editoriales que publican revistas médicas, además de permitir a los visitantes de sus páginas acceder a los resúmenes, a parte del contenido o al texto completo de las mismas, según el caso, suelen ofrecer la posibilidad de recibir en el correo electrónico, de manera gratuita, los titulares de cada nuevo número, con enlaces a los abstracts o al texto completo de los artículos, como ocurre con la revista Anales de Pedia-

tría. Se conocen como "e-TOC", del inglés "electronic-Table of Contents". ¡Otra buena manera de estar al día!

Alertas bibliográficas

Algunas páginas web ofrecen un servicio de alertas bibliográficas muy útil. Por ejemplo, Amedeo permite elegir un tema de nuestro interés y las revistas en las que queremos que realice la búsqueda y nos envía, de manera periódica los resultados de la misma. Infodocctor ofrece otro servicio similar que nos permite confeccionar hasta 4 alertas, o sea, búsquedas en PubMed que se repetirán con la periodicidad que deseemos, de modo que recibiremos en nuestro correo los artículos que se hayan incorporado a esta biblioteca desde el último envío. ¡Una estupenda manera de ser un experto!

Algunos de esos servicios de alertas bibliográficas son:

- Amedeo. The Medical Literature Guide - Servicio de alerta bibliográfica. Las referencias pueden escogerse por temas médicos de interés.
URL: <http://www.amedeo.com>
- Journal Abstracts Delivered Electronically (JA-DE) - Servicio gratuito de alerta bibliográfica de revistas biomédicas, por tema o por revista.
URL: <http://www.biodigital.org/jade>
- Journal Abstracts Delivered Electronically (Pediatrics-JADE) - Sección de esta web que ofrece la posibilidad de recibir periódicamente por correo electrónico los abstracts de varias revistas pediátricas.
URL: <http://www.biodigital.org/jade/specialties/pediatrics.htm>
- MedJet.net - Servicio de alerta bibliográfica. Cada semana envía el índice de las revistas previamente seleccionadas.
URL: <http://www.medjet.net/cgi-bin/mvi.exe/LIST.SERV.FORM.START>

- Servicio de alerta bibliográfica - Esta página permite recibir periódicamente, en nuestro correo electrónico, el resultado de una determinada búsqueda bibliográfica realizada en PubMed. Requiere registro pero es gratuito.
URL: <http://infodoctor.org/alerta>

LISTAS DE DISTRIBUCIÓN

El correo electrónico permite suscribirse a listas de distribución que no son más que grupos de personas con algún interés común. Una vez suscrito, cada mensaje enviado a la lista lo reciben todos los suscriptores. Conviene tener claro que cada lista de distribución suele tener asociadas varias direcciones de correo: la del ordenador o robot que controla las altas y bajas en la lista, que es a la que hay que dirigirse para la suscripción; la propia de la lista, a la que se envían los mensajes y sus respuestas; la del moderador o administrador de la lista, que es la persona que con su gestión garantiza el buen funcionamiento de la misma y el respeto de las normas del buen uso del correo electrónico entre los suscriptores.

Para los pediatras de AP, la lista de distribución más interesante es PEDIAP, creada hace 3 años y que cuenta con cerca de 300 suscriptores y una actividad media de 2-3 mensajes al día. Las direcciones de correo de esta lista y su página web asociada son:

- Suscripciones (altas y bajas):
listserv@listserv.rediris.es
- Envío de mensajes a la lista:
pediap@listserv.rediris.es
- Dirección del administrador:
request-pediap@listserv.rediris.es
- Página web de PEDIAP:
<http://www.rediris.es/list/info/pediap.es.html>

Esta lista y otras de interés están incluidas en la RedIRIS (la Red Española de I+D):

- RedIRIS:
<http://www.rediris.es/>
- Listas de ciencias médicas de RedIRIS:
<http://www.rediris.es/list/select-iris.phtml?string=medicina>

Otras listas de interés para pediatras de Atención Primaria:

- AP-INFO (información integral en Atención Primaria):
<http://www.rediris.es/list/info/ap-info.es.html>
- MEDFAM-APS (Medicina de Familia y Atención Primaria de Salud):
<http://www.rediris.es/list/info/medfam-aps.html>
- MEDIRED (Medicina en la Red):
<http://www.rediris.es/list/info/medired.es.html>