

NOS CUIDAMOS

LA CULTURA DE LA SALUD

SANDRA MILÀ

Farmacéutica.

El nuevo sitio web www.noscuidamos.com ofrece contenidos y materiales relacionados con el cuidado de la salud en un sentido amplio. Aborda ideas, hábitos y noticias vinculados a la salud y ofrece recomendaciones acerca del estilo de vida más positivo para mantener la salud y el bienestar de ese cuerpo.

LEMA

Cada vez es más difícil mantener los sistemas sanitarios de los países desarrollados, ya que dedican su atención y sus recursos a diagnosticar y tratar las enfermedades cuando ya están establecidas. Esta cultura de la enfermedad conlleva una inversión enorme de recursos y se contrapone al modelo promovido en [noscuidamos.com](http://www.noscuidamos.com): la cultura de la salud, cuyo objetivo prioritario es promover la salud y prevenir la enfermedad. En este sentido, el sitio web no hace sino seguir la pauta marcada por la Organización Mundial de la Salud, que en su día definió la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

EJES

Al fomento de la cultura de la salud contribuye de forma clave una alimentación saludable y una actividad física apropiada a la edad y condición, de ahí que el web haya articulado sus contenidos en torno a tres grandes ejes: salud, alimentación y ejercicio.

En el sitio web encontramos artículos, monográficos, vídeos, galerías multimedia, test... todos ellos al servicio de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

CARACTERÍSTICAS

La información que se ofrece es fiable, cercana y práctica. Fiable, porque la fuente de información son especialistas con un currículum dilatado, que han publicado en prestigiosas revisi-

tas. Cercana, porque en [noscuidamos.com](http://www.noscuidamos.com) «traducen» el lenguaje científico a un lenguaje divulgativo, sin perder el rigor por el camino. El farmacéutico puede recomendarla, en este sentido, a sus clientes-pacientes, como complemento a sus consejos. Práctica, porque buena parte de la información tiene un enfoque de aplicación a la vida diaria.

La información proporcionada por el equipo de [noscuidamos.com](http://www.noscuidamos.com) tiene por objetivo complementar, no sustituir, la relación entre el médico o el farmacéutico y el paciente.

CONTENIDO

PÁGINA PRINCIPAL

La página de inicio es muy interactiva, contiene vídeos y noticias de salud muy actualizados así como consejos prácticos en temas de salud cotidianos. Informa sobre actualidad sanitaria y en ella se revisan temas específicos de salud en el apartado «A fondo». En el apartado «Están comentando» se accede a comentarios *online* en tiempo real. Hay disponible un acceso directo a los comentarios en Facebook.

Se ofrecen tests de salud para mediciones personalizadas y se pueden hacer consultas personales a los diversos especialistas en salud colaboradores.

SALUD, ALIMENTACIÓN, EJERCICIO

En cada uno de estos apartados se repite la subdivisión en:

- Portada: últimas noticias.
- Artículos sobre salud.
- A Fondo de salud: información sobre temas específicos.
- Imágenes: galería de imágenes con información visual práctica y concreta.
- Tests de salud.

Nos cuidamos se puede seguir en Facebook, Twitter, YouTube y Flickr. **of**



SALUD



ALIMENTACIÓN



EJERCICIO



DISEÑO

Este sitio web tiene una estructura y diseño muy innovadores. Utiliza al máximo las nuevas herramientas de comunicación sin limitarse a la letra, juega con vídeos e imágenes e interacciona con las redes sociales de internet. www.noscuidamos.com es una propuesta muy atractiva ya que la visita se hace muy amena debido a la forma y fondo de sus contenidos muy atractivos para cuidar la salud personal y la de la familia. Es fácil y cómodo acceder a sus diversos apartados y al tema concreto de interés personal. El contenido es muy amplio y está avalado por profesionales de prestigio.

LO MEJOR

- El contenido, útil para cuidar la salud
- El aval de los profesionales colaboradores
- La estructura
- La actualización

A MEJORAR

- El número de enlaces

DE INTERÉS PARA

- Todos los ciudadanos
- Los profesionales de la salud
- Los estudiantes de ciencias de la salud

CALIFICACIÓN

