

Las experiencias personales sobre un tratamiento son poco fiables

Porque...

- Un tratamiento no es necesariamente responsable del beneficio o daño observado tras administrarlo
- Diferentes personas pueden reaccionar de manera diferente a un mismo tratamiento
- A veces, los síntomas mejoran o empeoran sin hacer nada

Señales de alerta

“...a mí **me funciona...**”

“...lo uso **sin problemas...**”

“...**lo dicen** muchos...”

El dolor y otras experiencias varían con el tiempo.

Además, los efectos de un tratamiento varían con la edad, la genética, el estado de salud, etc.

- **Desconfía** cuando alguien te recomienda un tratamiento porque le ha funcionado
- **Recuerda** que las experiencias personales no son pruebas científicas
- **Averigua** qué dice una revisión de los estudios más relevantes sobre este tratamiento

