

## Pódcast como herramienta de alfabetización en salud: una experiencia

Podcasts as a health literacy tool: an experience

*Podcasts como ferramenta de alfabetização em saúde: uma experiência*



Gonzalo Baquero Sanz

Estudiante de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad de Sevilla, Sevilla, España. [gonzalobaquerosanz@gmail.com](mailto:gonzalobaquerosanz@gmail.com),  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0493-7699>

1

Artículo de experiencia

Fecha de recepción: 24/04/2022

Fecha de aprobación: 6/07/2022

**Como citar este artículo / How to cite this article:** Baquero Sanz G., (2021). Pódcast como herramienta de alfabetización en salud: una experiencia. *Boletín Semillero De Investigación En Familia*, 3(2), e-823. DOI: <https://doi.org/10.22579/27448592.823>

La Revista Boletín Semilleros de investigación en Familia es una revista de acceso abierto revisada por pares. © 2020. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Internacional Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY 4.0), que permite el uso, distribución y reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se acredite el autor y la fuente originales.

Consulte <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.  
⊗ OPEN ACCESS



## Resumen

El aprendizaje es un proceso que, si queremos que sea efectivo y duradero, debe realizarse de forma activa y con repeticiones espaciadas. Es indudable que un método probado para afianzar conocimientos es el proceso de tomar un papel protagonista e instruir a una tercera persona sobre lo inicialmente aprendido. Haciendo uso de las ya establecidas tecnologías de la información y las redes sociales, divulgar por medio de ellas información sobre el campo en el que la persona se forme podría, ciertamente, ser un modo extraordinario para hacer crecer al divulgador tanto en el campo sobre el que instruye como en un sentido transversal y amplio de otros ámbitos de formación.

**Palabras clave (fuente: DeCS):** aprendizaje basado en problemas; blogging; difusión por la web; educación; enseñanza.

## Abstract

Learning is a process that, if we want it to be effective and lasting, must be carried out actively and with spaced repetitions. There is no doubt that a proven method to consolidate knowledge is the process of taking a leading role and instructing a third person about what was initially learned. Making use of the already established information technologies and social networks, disseminating through them information about the field in which the person is trained could, certainly, be an extraordinary way to make the disseminator grow both in the field on which that instructs

as in a transversal and broad sense of other areas of training.

**Key words (source: DeCS):** problem-based learning; blogging; webcast; education; teaching.

## Resumo

A aprendizagem é um processo que, se queremos que seja eficaz e duradouro, deve ser realizado de forma ativa e com repetições espaçadas. Não há dúvida de que um método comprovado para consolidar o conhecimento é o processo de assumir um papel de liderança e instruir uma terceira pessoa sobre o que foi aprendido inicialmente. Fazer uso das tecnologias de informação e redes sociais já estabelecidas, divulgar através delas informações sobre a área em que a pessoa se forma poderia, certamente, ser uma forma extraordinária de fazer crescer o divulgador tanto na área em que instrui como de forma transversal. e amplo sentido de outras áreas de formação.

**Palavras-chave (fonte: DeCS):** aprendizagem baseada em problemas; blogging; educação; ensino; webcast.

## Introducción

El proceso de adquirir conocimientos en el que la persona toma un papel protagonista se conoce como **active learning** o aprendizaje activo. Este método de aprendizaje comprende distintas formas activas de alcanzar conocimientos, como debates, resolución de casos o problemas reales, esfuerzo real por recordar lo asimilado o la enseñanza a terceras personas (1).

El conocimiento es una herramienta. No se ve el verdadero valor del conocimiento hasta que se transmite o sirve para un fin. El objetivo de adquirir conocimientos es que sirvan como medio para otro fin, no como fin en sí mismos.

La curva del olvido es un fenómeno evidente. Este explica el hecho de que la memoria retenga menos información a medida que progresa el tiempo. La curva del olvido es lo que evita que conocimientos que adquirimos en un momento dado se fijen en la memoria a largo plazo.

El método para contrarrestar la curva del olvido y conseguir, por tanto, una duración prolongada de lo aprendido es la conocida *spaced repetition* o repetición espaciada. Esta técnica se fundamenta en repetir, por medio de distintos métodos, lo que habíamos aprendido en un primer lugar, espaciándolo en el tiempo cada vez más separado entre sí (2). Este método se ha consolidado como una de las bases para lograr una adecuada memoria a largo plazo.

Aunque sumamente interesante, el presente artículo no abordará de forma teórica los conceptos de *active learning* y *spaced repetition*, pero nos servirán de base para comprender y justificar ciertos argumentos relacionados con el proyecto a exponer en este artículo.

La educación virtual ha pasado de ser una opción a ser una necesidad en muchas escuelas durante la pandemia de la COVID-19 (3). Dicho esto, parece imprescindible la creación de nuevos modelos de enseñanza online para mantener la calidad y el compromiso con el aprendizaje del alumnado.

De igual modo, es mucha la población que no posee conocimiento para contrastar la información sanitaria que recibe, pero que, por otro lado, está ansiosa por consumir. Por ello, somos los sanitarios quienes debemos hacernos oír y llegar a aquellos que lo necesitan.

La formación de talento humano en salud por medio de las TIC y las redes sociales es un campo de inevitable crecimiento. Dado que cada vez es mayor el porcentaje de población que consulta por estos medios, es razonable que los educadores en salud sean los primeros interesados en resonar allá donde los potenciales pacientes puedan estar.

Por lo anterior, el objetivo del presente artículo es describir el impacto del proyecto Entiendo tu Salud como método de alfabetización en salud para aportar material divulgativo e información sencilla y comprensible que pueda ser captada tanto por la población general como por el personal sanitario.

## Escenario de la experiencia

El proyecto denominado Entiendo tu Salud es una web con blog divulgativo sobre temas sanitarios y un canal de podcasting de contenido semanal, que está apoyado por importantes redes sociales como Twitter e Instagram.

A pesar de ser creado por un estudiante de cuarto curso de Medicina, múltiples factores influyeron en su ejecución, entre los que se destaca la multitud de falsas creencias e incoherencias en cuanto a educación sanitaria se refiere por parte de personas sin estudios como de

otras enormemente capacitadas. Por lo tanto, podría decir que el motivo fundamental inicial fue puramente altruista, lo cual se ve reforzado por la variedad de beneficios que aporta el altruismo a la propia persona que lo realiza (4).

Por otro lado, el motor que permite seguir meses con el proyecto y el factor más importante que impulsa la iniciativa, sin ninguna duda, son la curiosidad y el interés por descubrir cosas nuevas y aprender de forma más profunda y consciente sobre salud y medicina.

El esfuerzo requerido para transmitir lo que se asimila durante la formación fue catalizador para hacer perdurar en el tiempo lo aprendido. El trabajo de publicar un artículo y pódcast semanal requiere una investigación invisible que no se puede obviar. De hecho, la creación de blogs y pódcast por estudiantes de Medicina se ha concluido ya como un método efectivo tanto de enseñanza como de aprendizaje (5).

Por otra parte, el adentrarse en el mundo de la divulgación ha significado una oportunidad fabulosa para perfeccionar los conocimientos en diferentes áreas. Crear una web requiere una formación continua sobre aspectos tan actuales como los motores de búsqueda o *search engine optimization* (SEO), mientras que para lanzar un pódcast es necesario adquirir conocimientos acerca de grabación y edición de audio, como el *copywriting* y el *networking*.

En consecuencia, Entiende tu Salud como proyecto y herramienta ha permitido ampliar las redes de trabajo disci-

plinar e interdisciplinar a las cuales no hubiese tenido acceso. Además, ha brindado al creador la posibilidad de abrirse a otros campos y explorar distintas áreas con interés para adentrarse en un conocimiento más holístico y global.

Finalmente, como motivaciones y recompensas de dicho proyecto, no podemos olvidar el prestigio indirecto que otorga al creador, quien, aunque siendo estudiante de pregrado de Medicina, ha aprovechado los recursos disponibles para crear una herramienta necesaria e indispensable para el fortalecimiento y la actualización de los conocimientos en áreas específicas y afines a los profesionales en formación y en ejercicio de su labor.

### **Población objeto**

La población diana del proyecto es amplia, ya que comprende a la comunidad general y a estudiantes de áreas sanitarias que estén en proceso de adquirir dichos conocimientos. Por otro lado, también pueden verse beneficiados aquellos profesionales sanitarios que pretendan actualizar ciertos conocimientos o informarse de novedades en el campo.

### **Equipamiento y costes**

Los costes para iniciar un pódcast no son elevados, pero sí podrían suponer cierto impedimento para algunos interesados. Así mismo, para dirigir una web es recomendable adquirir un dominio y un hosting. A continuación, se enumerarán los costes aproximados que puede llevar el proyecto (Tabla 1).

**Tabla 1. Equipamiento necesario**

Equipamiento	Valor asumido (valor en pesos colombianos)
Micrófono Blue Yeti Nano	119, 99 € (503.822,13 COP)
Auriculares	-
Hosting de la web en Wix	108 €/año (453.477,71 COP)
Dominio	3,99 €/año (16.753,48 COP)
Herramienta de grabación y edición de audio - Audacity	Gratuito
Música de episodios y logo del proyecto	Melodías e imágenes de dominio público. Gratuito.

**Fuente:** elaboración propia.

Por lo tanto, realmente el único coste monetario asumido sería la adquisición de un micrófono, lo que ciertamente podría realizarse con un micrófono de coste variable o, incluso, con la grabadora de algún dispositivo móvil.

Indudablemente, también sería necesario un PC u ordenador portátil, coste asumido, dando por hecho que el objetivo propio y único de este no sería la grabación de pódcast, por lo que no creo conveniente incluirlo.

### **Destrezas requeridas**

El podcasting es una forma sencilla de hacernos oír y hay multitud de plataformas que nos permiten hacerlo de forma sencilla y gratuita.

Por otro lado, sí será necesario adquirir una serie de destrezas, entre las que incluimos:

- Grabación y edición de audio.
- Modulación y cadencia de la voz.
- SEO básico y posicionamiento en Google.
- Creación de páginas web.
- Manejo de redes sociales.

- Formación académica adecuada para el tema a tratar.
- Gestión del tiempo.
- Resolución de problemas en tiempo real y contacto con otros profesionales.

### **Carácter de los episodios y duración**

El objetivo del proyecto será facilitar e instruir a la población, por lo que se utilizará un lenguaje correcto y claro. Sin embargo, dado que la población diana principal no son profesionales de la salud, se abordarán los temas con un lenguaje asequible y evitando excesivos tecnicismos del ámbito.

El canal incluye dos tipos principales de episodios: episodios individuales sobre una temática en concreto, con duración aproximada de 20 minutos, y entrevistas con personas relevantes del campo, con duración aproximada de 50 minutos. Se pretenderá aportar ambos tipos de episodios para proporcionar más diversidad y puntos de vista al canal.

### **Resultados**

El primer episodio del pódcast Entiende tu Salud fue subido el día 17 de diciembre de 2021. Por tanto, los datos para aportar serán hasta el día actual, 20 de abril de 2022. Es decir, podríamos decir que el proyecto tiene una vida de cuatro meses y tres días.

Entiende tu Salud ha publicado 21 episodios en sus cuatro meses, lo que equivale a 5,25 episodios al mes. En la Tabla 2 se evidencia que el pódcast se ha escuchado en 27 países, estando Espa-

ña en primer lugar (62 %), seguido de México, Estados Unidos, Reino Unido, Alemania y Ecuador. La plataforma en la que más audiencia tiene el pódcast es Spotify (64 %, en la cual acumula 101 seguidores, más de 800 reproducciones y 280 usuarios únicos de Spotify), como se muestra en la Tabla 3.

Las otras plataformas donde se aloja el pódcast son Google Podcast, Apple Podcasts, iVoox, Overcast, Castbox, Pocket Casts, RadioPublic y Stitcher, siendo el host Anchor.

La cuenta de Twitter (@entiendetusalud) tiene 258 seguidores, mientras que la de Instagram (@entiendetusalud) aloja 253 seguidores y 32 publicaciones.

Finalmente, la web asociada (<https://www.entiendetusalud.es/>) ha recibido un tráfico de 269 sesiones del sitio, con un total de 255 visitantes únicos, desde 24 países, encabezados por España y seguidos por México, Estados Unidos, Argentina e Irlanda.

**Tabla 2. Ubicación geográfica de la audiencia**

	<b>País</b>	<b>%</b>
Ubicación geográfica de la audiencia	España	62 %
	México	8 %
	Estados Unidos	8 %
	Inglaterra	4 %
	Alemania	3 %
	Ecuador	3 %
	Chile	3 %
	Perú	2 %
	Rumanía	1 %
	Colombia	1 %
	<b>Plataforma</b>	<b>%</b>
Plataformas de reproducción y porcentaje	Spotify	64 %
	Web Browser	12 %
	Apple Podcasts	10 %
	Otro	12 %

**Fuente:** elaboración propia.

**Tabla 3. Estadísticas de Spotify**

<b>Parámetro</b>	<b>Total</b>
Reproducciones	804
Streams	504
Oyentes	280
Seguidores	101

**Fuente:** elaboración propia.

### Temáticas abordadas

Todos los episodios serán, por definición, acerca de una temática sanitaria. Dentro de este concepto se abordarán temas de distintas disciplinas médicas, salud mental y otros ámbitos como enfermería, psicología o fisioterapia.

Las temáticas abordadas hasta el momento, en los episodios subidos, han sido:

1. El inmenso problema del suicidio
2. Cirugía para la obesidad
3. El acné
4. Variante Ómicron del COVID-19
5. La resistencia a los antibióticos
6. El insomnio
7. Donación de médula ósea
8. Olfato y neurociencia
9. AINEs
10. Mononucleosis infecciosa
11. La percepción del color, daltonismo
12. Crisis de ansiedad
13. Ardor de estómago
14. Virus del papiloma humano
15. La actualidad del VIH-SIDA, con el Dr. Antonio Antela
16. ICTUS
17. Síndrome de abstinencia

18. Lunares y melanoma
19. Los anticonceptivos
20. Salud auditiva, con la Dra. Almudena Trinidad
21. Las bases del cáncer.

## Discusión

Entiende tu Salud fue creado con el objetivo de facilitar la educación sanitaria a la población de un modo cómodo y dinámico. No podemos discutir que contamos con una basta cantidad de información a nuestro alcance, pero la dificultad radica en encontrar fuentes fiables, así como conclusiones y recomendaciones veraces dentro de la inmensidad que podemos consultar.

Como creador del proyecto, me siento asombrado del alcance tanto geográfico como demográfico que ha tenido la iniciativa, contando, además, con muy pocos meses desde su creación.

El podcasting es un fenómeno que está creciendo anualmente de forma vertiginosa. La causa de su popularidad es la facilidad y comodidad de su uso, dado que permiten recibir información de forma portátil, al tiempo que la persona realiza otra actividad, como viajar en transporte público o hacer tareas domésticas (6-9).

Así mismo, como experiencia y recompensa personal, he advertido que el podcasting y la creación de contenido divulgativo ha propulsado sobremanera no solo mi interés y conocimientos sanitarios, sino también mi fluidez comunicativa y mi cadencia de oratoria.

Por otro lado, hay que recordar las dificultades a afrontar a la hora de crear un pódcast o un blog. A pesar de no requerir grandes sumas de dinero, sí podría suponer un cierto impedimento para algunas personas. Además, la exposición pública y accesible a otros individuos y profesionales no está exenta de peligros (10). Del mismo modo, pese a la gran inversión de tiempo y esfuerzo, es irrefutable que cabe la posibilidad de que no se obtengan los beneficios esperados, por lo que es una apuesta no segura.

Aun con ello, y teniéndolo en cuenta, ser partícipe o creador de un blog puede ser sumamente útil. El **blogging** permite aportar y recibir información y datos de un modo muy sencillo, evitando medios más rigurosos y ciertos impedimentos burocráticos. El peligro, por consiguiente, se encuentra en la veracidad de las fuentes que consulte el individuo en busca de contenido.

## Conclusiones

La era de la información ya ha llegado y somos los sanitarios y futuros profesionales de la salud los que tenemos que amoldarnos a ella y hacernos partícipes y protagonistas dentro del mundo TIC que, ciertamente, ha venido para quedarse (11,12).

Sin lugar a duda, con base en mi proyecto personal Entiende tu Salud, he comprobado tanto objetiva como subjetivamente el gran beneficio que puede representar ser creador activo de contenido divulgativo sobre medicina y temas sanitarios (13).

Es un hecho comprobado que la población acude a las redes sociales, webs e internet global para sacar conclusiones acerca de su salud (14,15). Con ello, hay literatura suficiente para argumentar las positivas repercusiones de hacer educación sanitaria y acercar ámbitos como la enfermería a medios digitales, haciéndonos creadores y autores para proporcionar documentación y recomendaciones con verdadero sustento bibliográfico y gozar de una elevada veracidad (16).

## Recomendaciones

La curiosidad y la motivación por aprender también se puede contagiar. Es por ello por lo que considero crucial motivar a los estudiantes a analizar sus propios conocimientos y a divulgarlos en la manera de lo posible.

Una manera efectiva podría pasar por lograr un entendimiento de las herramientas digitales, como grabación y edición de audio, y de facultades, como la comunicación efectiva y la oratoria.

Para aquellos que deseen aventurarse a un proyecto similar es importante destacar dos cuestiones: la constancia y la utilidad.

La constancia hace referencia a una correcta planificación y una fuerza de voluntad tal que permita continuar a pesar de no recibir recompensas a corto plazo. Con frecuencia, las recompensas no proceden del exterior.

Finalmente, no perder de vista los objetivos de la utilidad y la funcionalidad. El material que se consume es

aquel que proporciona riqueza y que sirve para solucionar cuestiones. Debemos centrarnos en satisfacer necesidades y trabajar en proveer contenido de calidad, con un aporte realmente aprovechable.

## Agradecimientos

Me gustaría agradecer a todos los profesionales y estudiantes que han contribuido al crecimiento del proyecto, sin ellos no sería posible.

## Referencias

1. Torralba KD, Doo L. Active learning strategies to improve progression from knowledge to action. *Rheum Dis Clin North Am.* 2020;46(1):1-19. doi: 10.1016/j.rdc.2019.09.001.
2. Tabibian B, Upadhyay U, De A, Zarezade A, Schölkopf B, Gomez-Rodriguez M. Enhancing human learning via spaced repetition optimization. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2019;116(10):3988-93. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1815156116>
3. Chatziralli I, Ventura CV, Touhami S, Reynolds R, Nassisi M, Weinberg T, et al. Transforming ophthalmic education into virtual learning during COVID-19 pandemic: a global perspective. *Eye (Lond).* 2021 May;35(5):1459-1466. doi: 10.1038/s41433-020-1080-0.
4. Stern GR. Altruism: Giving for mental well-being. *J Am Psychiatr Nurses Assoc.* 2019;25(4):314-5. <http://dx.doi.org/10.1177/1078390319857080>
5. Milligan KJ, Daulton RS, St Clair ZT, Epperson MV, Holloway RM, Schlaudecker JD. Creation of a student-run medical education podcast: Tutorial. *JMIR Med Educ.* 2021;7(3):e29157. <http://dx.doi.org/10.2196/29157>

6. Kelly JM, Perseghin A, Dow AW, Trivedi SP, Rodman A, Berk J. Learning Through Listening: A Scoping Review of Podcast Use in Medical Education. *Acad Med.* 2022;97(7):1079-1085. doi: 10.1097/ACM.0000000000004565.
7. Rodman A, Trivedi S. Podcasting: A Roadmap to the Future of Medical Education. *Semin Nephrol.* 2020;40(3):279-283. doi: 10.1016/j.semnephrol.2020.04.006.
8. Tarchichi TR, Szymusiak J. Continuing Medical Education in the Time of Social Distancing: The Case for Expanding Podcast Usage for Continuing Education. *J Contin Educ Health Prof.* 2021 Jan 1;41(1):70-74. doi: 10.1097/CEH.0000000000000324.
9. Newman J, Liew A, Bowles J, Soady K, Inglis S. Podcasts for the Delivery of Medical Education and Remote Learning. *J Med Internet Res.* 2021 Aug 27;23(8):e29168. doi: 10.2196/29168.
10. Brown E, Woolston C. Why science blogging still matters. *Nature.* 2018 Feb 1;554(7690):135-137. doi: 10.1038/d41586-018-01414-6.
11. Thaung C. Blogging for medical education - a personal view. *J R Coll Physicians Edinb.* 2018 Mar;48(1):48-49. doi: 10.4997/JRCPE.2018.112.
12. Stollefson M, Paige SR, Chaney BH, Chaney JD. Evolving Role of Social Media in Health Promotion: Updated Responsibilities for Health Education Specialists. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Feb 12;17(4):1153. doi: 10.3390/ijerph17041153.
13. Gabarron E, Larbi D, Årsand E, Wynn R. Engaging Social Media Users with Health Education and Physical Activity Promotion. *Stud Health Technol Inform.* 2021 May 27;281:789-793. doi: 10.3233/SHTI210283.
14. O'Connor S, Zhang M, Honey M, Lee JJ. Digital professionalism on social media: A narrative review of the medical, nursing, and allied health education literature. *Int J Med Inform.* 2021 Sep;153:104514. doi: 10.1016/j.ijmedinf.2021.104514.
15. O'Connor S, Jolliffe S, Stanmore E, Renwick L, Booth R. Social media in nursing and midwifery education: A mixed study systematic review. *J Adv Nurs.* 2018 Oct;74(10):2273-2289. doi: 10.1111/jan.13799.
16. O'Connor S, Daly CS, MacArthur J, Borglin G, Booth RG. Podcasting in nursing and midwifery education: An integrative review. *Nurse Educ Pract.* 2020 Aug;47:102827. doi: 10.1016/j.nepr.2020.102827.