

Guía Consensus

Busca evidencia científica peer-reviewed y entiende qué dice la ciencia de verdad

Por Ernesto Ibáñez · salutechnia.com

Consensus no es un chatbot. Es un buscador que solo trabaja con papers revisados por pares. Su superpoder: el medidor de consenso científico, que te muestra de un vistazo cuántos estudios están a favor o en contra de una afirmación.

Qué hace Consensus diferente

Cuando buscas en Google "¿el café es malo para el corazón?" recibes titulares de periódicos que se contradicen entre sí. Cuando buscas lo mismo en Consensus, recibes papers científicos reales con un porcentaje que indica si la mayoría de estudios están a favor o en contra.

Eso es lo que cambia: **dejas de confiar en titulares y empiezas a leer lo que dice la ciencia.**

El medidor de consenso científico

Cómo leer el medidor:

Alta evidencia		80–100% estudios a favor
Evidencia mixta		40–79% a favor
Evidencia escasa		<40% o pocos estudios

Importante: Un porcentaje alto no significa que algo sea verdad absoluta. Significa que la mayoría de los estudios disponibles apuntan en esa dirección. Siempre mira cuántos estudios hay en total: no es lo mismo un 80% sobre 5 estudios que sobre 200.

Tipos de estudios disponibles

Consensus filtra por tipo de estudio. De más a menos peso científico:

MAYOR PESO

Meta-análisis y revisiones sistemáticas

Analizan todos los estudios disponibles sobre un tema y sacan conclusiones globales. Son el estándar de oro de la evidencia científica.

ALTO PESO

Ensayos clínicos aleatorizados (RCT)

Comparan un grupo que recibe una intervención con un grupo control. El diseño más sólido para estudiar causa-efecto.

PESO MEDIO

Estudios observacionales y de cohortes

Observan grupos de población a lo largo del tiempo. Útiles para detectar relaciones, pero no prueban causalidad.

MENOR PESO

Estudios in vitro y en animales

Primeros pasos de la investigación. Un efecto en células o ratones no garantiza el mismo efecto en humanos.

Cómo hacer una búsqueda efectiva

El flujo básico:

- Ve a consensus.app (tiene plan gratuito con límite de búsquedas)
- Escribe tu pregunta en inglés — Consensus funciona mejor en inglés
- Mira el medidor de consenso arriba del todo
- Filtra por tipo de estudio si quieres afinar (meta-análisis primero)
- Lee los snippets de cada paper — Consensus te da la idea clave de cada estudio

Truco para las preguntas:

Consensus entiende mejor preguntas tipo *"Does X help with Y?"* o *"Is X effective for Y?"*. Formúlalas como una hipótesis, no como una búsqueda de Google.

3 búsquedas de ejemplo

BÚSQUEDA 1 – Suplemento y efecto

"Does magnesium supplementation improve sleep quality in adults?"

BÚSQUEDA 2 – Intervención vs condición

"Is mindfulness meditation effective for reducing anxiety disorders?"

BÚSQUEDA 3 – Relación entre factores

"Does gut microbiome composition affect mental health outcomes?"

Truco del traductor: Si no te manejas bien en inglés, escribe tu pregunta en español, pásala por DeepL o ChatGPT para traducirla bien, y búscala en inglés en Consensus. Los resultados serán mucho mejores.

Cómo leer los resultados

- **Medidor + número de estudios:** Lo primero. Si hay pocos estudios, la evidencia es preliminar.
- **Snippets de cada paper:** Consensus te da una frase clave de cada estudio. Léelos para ver si hay matices.
- **Año del estudio:** En campos que evolucionan rápido (microbioma, IA en salud), prioriza estudios recientes.
- **Población del estudio:** ¿En qué tipo de personas se hizo el estudio? ¿Es extrapolable a tu caso?

Esta es la Parte 2 de 3 de la serie sobre información fiable con IA.

Parte 1: Perplexity · Parte 3: SciSpace

Cada lunes comparto herramientas y estrategias como esta en **La Capa Oculta**.

salutechnia.com/newsletter