

Guía Perplexity

La mayoría de la gente usa Perplexity como si fuera un ChatGPT con fuentes. Error. Perplexity ha evolucionado hasta convertirse en una plataforma de investigación completa: búsqueda académica, proyectos colaborativos, informes automatizados y alertas programadas. Esta guía te explica todo lo que puedes hacer con ella.

¿Por qué Perplexity y no Google Scholar?

Google Scholar te da una lista de títulos. Perplexity te da una respuesta sintetizada con las fuentes numeradas al lado de cada dato. Puedes verificar cada afirmación en un clic. Eso cambia completamente cómo investigas.

¿Y por qué no ChatGPT o Claude? Porque esos modelos, por defecto, no buscan en tiempo real. Generan texto basándose en su entrenamiento, que tiene fecha de corte. Perplexity busca en internet en el momento en que lanzas la pregunta.

Pero hay que configurarlo bien. Por defecto, Perplexity busca en toda la web: blogs, noticias, foros. Para evidencia científica necesitas activar las opciones que verás a continuación.

Limitación importante: Un estudio académico independiente detectó que solo el ~26,5% de las referencias generadas por Perplexity son completamente correctas. Siempre debes clicar en las fuentes y verificar que el estudio dice lo que Perplexity afirma. Úsalo para encontrar e investigar; cita siempre la fuente original.

Las 10 configuraciones clave

PLAN GRATUITO

① Modelo razonador

En el selector de modelo (arriba en la búsqueda), elige un modelo con "reasoning" o "R1" en el nombre. Estos modelos analizan las búsquedas en múltiples pasos y cruzan fuentes antes de responderte. Para preguntas sobre evidencia científica, marcan una diferencia clara.

② Modo Thinking

Activa "Thinking" antes de lanzar la búsqueda. Perplexity mostrará su razonamiento paso a paso antes de la respuesta final. Útil para detectar si interpreta bien tu pregunta y si hay contradicción entre fuentes.

③ Focus: Academic

En la barra inferior, selecciona la fuente "**Academic**". Perplexity filtra y solo busca en revistas científicas peer-reviewed — PubMed, Semantic Scholar y similares. Nada de blogs, nada de noticias. Solo papers.

④ Deep Research

Cambia el modo a "**Deep Research**". Perplexity lanza decenas de búsquedas en paralelo, analiza cientos de fuentes y te entrega un informe estructurado con secciones, conclusiones y referencias. Tarda 2-4 minutos pero el resultado es radicalmente más completo.

Cuándo usar Deep Research: Cuando necesitas entender un tema a fondo, no solo confirmar un dato. Para búsquedas rápidas y puntuales, la búsqueda normal con Focus Academic es suficiente.

PLAN PRO — 20 €/mes

⑤ Spaces

Carpetas de investigación persistentes. Creas un Space para un tema, le das instrucciones personalizadas al modelo, subes tus propios archivos (hasta 25 MB) y todas las búsquedas dentro tienen ese contexto. Puedes retomar la investigación donde la dejaste e invitar hasta 5 colaboradores.

⑥ Perplexity Labs

Genera informes completos, hojas de cálculo, dashboards interactivos y mini-apps web directamente desde una búsqueda. Perplexity trabaja de forma autónoma durante 10-15 minutos y te entrega el resultado listo para presentar.

⑦ Memory

Perplexity recuerda tus preferencias y el contexto de sesiones anteriores. Si le indicas que eres profesional de la salud y te interesan estudios en adultos mayores, lo tendrá en cuenta en futuras búsquedas.

⑧ Connectors

Conecta Perplexity con Gmail, Google Drive, Outlook, Slack, Dropbox o SharePoint. Puedes buscar dentro de tus propios documentos y correos además de la web — útil si tienes una base de papers guardados en Drive.

⑨ Búsquedas programadas

Configura alertas sobre un tema y Perplexity ejecutará la búsqueda automáticamente a la

hora que determines. Ideal para mantenerte al día sobre un área de investigación sin tener que recordar buscarlo.

PLAN MAX — 200 €/mes

⑩ Model Council

Tu pregunta se lanza simultáneamente a tres modelos de IA distintos (Claude, GPT, Gemini). Un sintetizador analiza las tres respuestas, detecta dónde coinciden y dónde difieren, y te entrega un informe comparativo. Útil cuando la incertidumbre científica sobre un tema es alta.

Cómo hacer una búsqueda de evidencia científica

Flujo rápido — Para una pregunta concreta

- Abre **perplexity.ai** y selecciona el **modelo razonador**
- Activa **Focus: Academic** en la barra inferior
- Lanza tu pregunta específica
- Clicka en los números [1], [2]... para verificar cada dato en el paper original

Flujo a fondo — Para entender un tema

- Crea un **Space** dedicado con instrucciones personalizadas
- Activa **Deep Research** y lanza la primera búsqueda amplia
- Afina con preguntas específicas dentro del mismo Space
- Usa **Labs** para exportar los resultados como informe

Estructura recomendada: "¿Qué evidencia científica existe sobre [intervención] en [población] para [objetivo]? Incluye tipo de estudios disponibles y su calidad."

7 prompts listos para usar

PROMPT 1 — Evidencia sobre un suplemento

"¿Qué evidencia científica existe sobre la eficacia del magnesio en la mejora del sueño en adultos sanos? Incluye tipo de estudios disponibles, tamaño muestral y calidad de la evidencia."

PROMPT 2 — Comparar dos intervenciones

"Compara la evidencia científica de la meditación mindfulness vs el ejercicio aeróbico para reducir la ansiedad en adultos. ¿Cuál tiene más estudios de calidad y qué dice el consenso

actual?"

PROMPT 3 — Estado del conocimiento científico

"¿Cuál es el estado actual del conocimiento científico sobre el microbioma intestinal y su relación con el estado de ánimo? Resume los hallazgos más consistentes y las áreas de incertidumbre."

PROMPT 4 — Seguridad de un fármaco

"¿Qué dice la literatura científica reciente sobre los efectos adversos del ibuprofeno a largo plazo en adultos mayores de 65 años? ¿Qué recomiendan las guías clínicas más actualizadas?"

PROMPT 5 — Evaluar una afirmación viral

"He leído que el ayuno intermitente mejora la sensibilidad a la insulina en personas con diabetes tipo 2. ¿Qué dice la evidencia científica? ¿Hay meta-análisis o revisiones sistemáticas al respecto?"

PROMPT 6 — Nutrición y evidencia

"¿Existe evidencia científica sólida sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del deterioro cognitivo? Resume los estudios más relevantes de los últimos 5 años."

PROMPT 7 — Tema emergente con IA

"¿Qué revisiones sistemáticas o meta-análisis existen sobre el uso de la IA para el diagnóstico de enfermedades dermatológicas? ¿Cuál es la precisión comparada con dermatólogos humanos?"

Qué hacer con los resultados

Verifica siempre las fuentes. Cada número entre corchetes [1], [2]... es un link directo al paper original. Haz clic para comprobar que el estudio dice lo que Perplexity afirma. Esta es la diferencia con cualquier otro chatbot — y el paso que la mayoría se salta.

Distingue el peso de los estudios. De más a menos peso: meta-análisis y revisiones sistemáticas → ensayos clínicos aleatorizados → estudios observacionales → estudios de caso. Si Perplexity solo encuentra estudios en animales o con muestras muy pequeñas, la evidencia es débil.

Fíjate en el año de publicación. Para temas que evolucionan rápido (microbioma, oncología, IA médica), especifica en el prompt que quieres estudios de los últimos 3-5 años.

Guarda lo que encuentres en un Space. Si investigas un tema de forma recurrente, crea un Space dedicado y sube los PDFs de los papers que verifiques. Perplexity podrá cruzar esa base de conocimiento con futuras búsquedas.

Errores frecuentes

- **Buscar sin Focus Academic:** Recibirás fuentes de blogs y medios, no papers. Es el primer ajuste que debes hacer en cada búsqueda científica.
- **Preguntas demasiado amplias:** "¿La dieta mediterránea es sana?" no dará resultados útiles. Acota: población, objetivo, marco temporal.
- **No leer las fuentes:** Perplexity sintetiza, pero a veces simplifica o extrae frases fuera de contexto. Las fuentes son la verdad.
- **Asumir que un estudio = evidencia definitiva:** Busca si hay meta-análisis o revisiones sistemáticas. Pesan mucho más.
- **Citar a Perplexity como fuente:** Perplexity no es una fuente. Es el buscador. Cita siempre el paper original.
- **Ignorar el modelo seleccionado:** El modelo por defecto no es el razonador. Comprueba que has seleccionado uno con "reasoning" o "R1" antes de cada búsqueda importante.

Esta es la Parte 1 de 3 de la serie sobre información fiable con IA.

Parte 2: Consensus — el buscador especializado en papers científicos.

Parte 3: SciSpace — para leer papers complejos sin ser investigador.

Cada lunes comparto herramientas y estrategias como esta en **La Capa Oculta**.
salutechnia.com/newsletter