

Fundamentos y utilidad de la práctica basada en la evidencia

Klgo. Alvaro Besoaín Saldaña

alvarobesoain@med.uchile.cl

Departamento de Kinesiología

Núcleo Desarrollo Inclusivo

Universidad de Chile



FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

Objetivos de la sesión

- Describir el concepto de la Práctica Basada en la Evidencia (PBE).
- Identificar los pasos para el desarrollo de la PBE en el contexto clínico
- Identificar y describir los niveles de evidencia científica.
- Describir e identificar barreras y fortalezas de su integración a la práctica cotidiana y latinoamericana

¿Qué es la evidencia?

2019



Hombre fue condenado a 10 años de cárcel en EE.UU. por no avisar a sus parejas que era VIH positivo

37

SECCIONES

TV



Cámaras de aeropuerto en EE.UU. registraron el viaje de un niño de dos años que fue arrastrado...



Dramático momento vivió hombre en Polonia...



Bañistas forman cadena humana para evitar que...

BIENESTAR Y SALUD



¿Sufres de una hernia abdominal? Aprende a identificar los síntomas y conoce posibles tratamientos

2



¿Es correcto comer la manzana completa? Estudio explica los beneficios que contienen partes de la fruta

124



Uso de silla de auto en invierno: Los riesgos de no sacarle la parka a los niños antes de abrocharlos

2



Virus sincicial: ¿Qué es, cómo se previene y a quiénes afecta con mayor intensidad?

11

BUSCA TU MEDICAMENTO

¿Necesitas saber para qué sirve?

Escribe el nombre aquí

BUSCAR

+ COMENTADO EN TENDENCIAS



307

Greta Thunberg anunció el innovador modo de transporte que utilizará para viajar a la cumbre COP25 en Chile



117

En el paladar de un diplomático: Embajador de Perú en Chile revela cuáles son sus restaurantes favoritos en Santiago



60

Aislada y paradisíaca isla del Pacífico se 'ahoga' en plástico: residuos provienen de todo el mundo, incluido Chile



56

Pierre Casiraghi, el hijo de Carolina de Mónaco que ayudará a Greta Thunberg a cruzar el Atlántico sin subirse a un



HARVARD

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Powerful ideas for a healthier world

[Home](#) > [News](#) > [Press Releases](#) > China facing epidemic of heart disease, stroke

[Featured News](#)

[Student Stories](#)

[HPH Magazine](#)

[Press Releases](#)

[In the News](#)

[Multimedia](#)

[Newsletters](#)

[Office of Communications](#)

Global Impact: [Learn more](#) about research by topic and region

Press Releases

7/31 [For children born with HIV, adhering to medication gets harder with age](#)

7/22 [Following a healthy plant-based diet may lower type 2 diabetes risk](#)

7/19 [Hypertension poorly managed in low- and middle-income countries](#)

Popular Stories

[In response to fracking, a grassroots health registry takes shape in Ohio](#)

[Baseball players live longer than football players, average men](#)

Healthy strategies for successful weight loss and weight maintenance: a systematic review

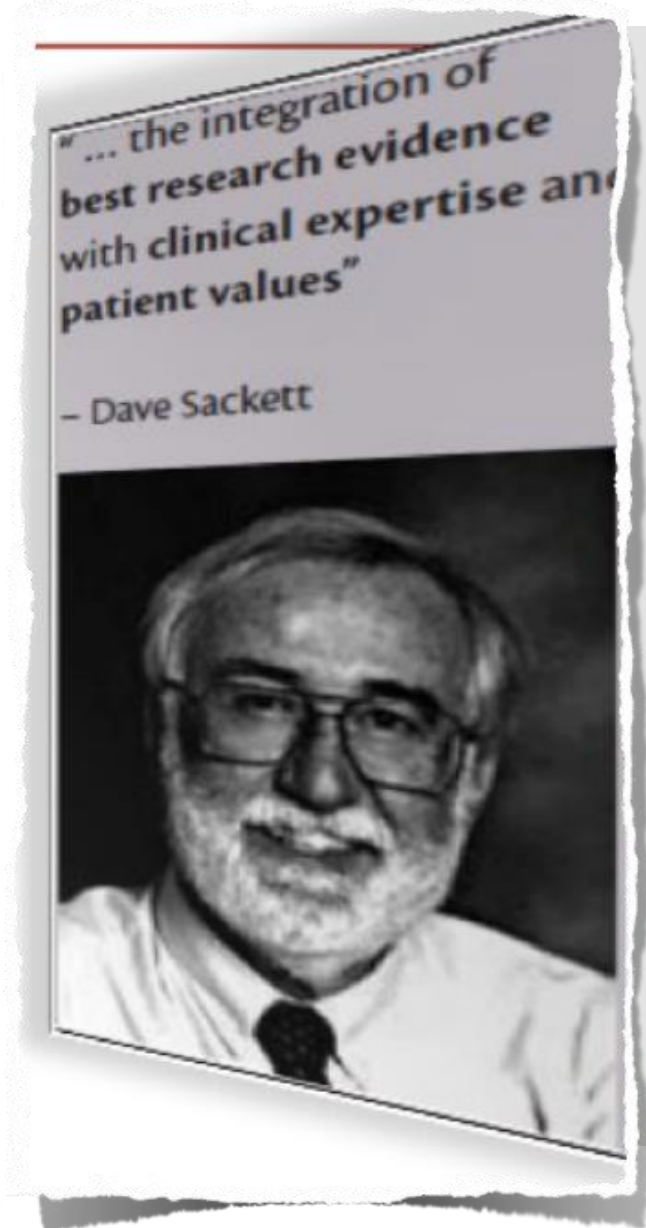
Stephanie Ramage, Anna Farmer, Karena Apps Eccles, and Linda McCargar

Abstract: The rates of overweight and obesity are rising in Canada and worldwide, and there is a need for effective methods for weight loss and weight maintenance to empower individuals to make changes. The purpose of this systematic review was to examine the evidence available for successful diet strategies for weight loss and weight maintenance among adults. A search was conducted of the following databases: CAB Abstracts, Central Register of Controlled Trials, EMBASE, MEDLINE, Food Science and Technology Abstracts, and Web of Knowledge. The studies investigated had participants who were overweight or obese and between 18 and 65 years of age. A successful study was defined as one that reported an intervention that created $\geq 5\%$ weight loss from baseline and a maintenance phase during which the $\geq 5\%$ weight loss was maintained from baseline to 12 months. After exclusions, the search resulted in 67 papers. Overall, for significant safe weight loss, an energy deficit was required, which was commonly achieved by reduced fat intake. Increased dietary fibre was also a component of 21% of successful interventions. Physical activity was included in 88% of successful interventions, and behaviour training such as self-monitoring was part of 92% of successful interventions. The same combination of energy and fat restriction, regular physical activity, and behavioural strategies was also required for successful weight maintenance. This review confirmed previous knowledge about weight loss and weight maintenance in adults. A comprehensive approach, including reduced dietary intake, regular physical activity, and behavioural strategies, is warranted and is supported by the research evidence.

Key words: weight loss, weight maintenance, adults, diets.

“El uso ***Consciente, Explícito***
y Juicioso de la mejor
evidencia disponible
actualmente, en la toma de
decisiones acerca del cuidado
de pacientes individuales”

Sackett et al; 1996



Sackett, D., Rosenberg W., Gray J, Haynes B, Richardson S. (1996) Evidence based medicine: what it is and what it isn't BMJ, 312:71

Medicina Basada en la Evidencia (MBE)

“El uso ***Consciente***,
Explícito y ***Juicioso*** de la
mejor evidencia
disponible actualmente,
en la toma de decisiones
acerca del cuidado de
pacientes individuales”

Sackett et al, 1996

Consciente: Que siente, piensa,
quiere y obra con
conocimiento de lo que hace.

Explícito: Que expresa clara y
determinadamente una cosa.

Juicioso: Que procede con
madurez y cordura

Medicina Basada en la Evidencia (MBE)

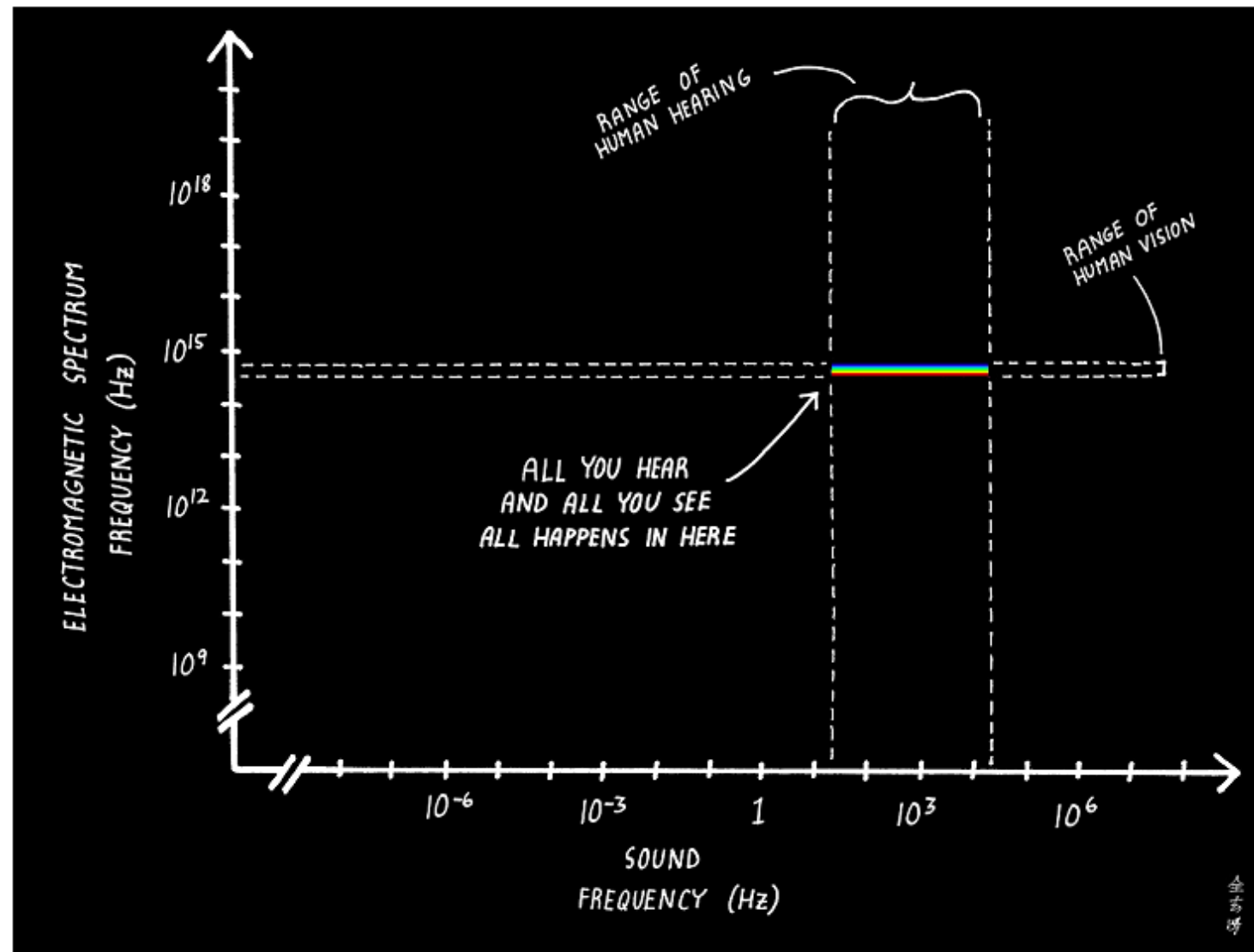
“El uso *Consciente*,
Explícito y *Juicioso*
de la mejor evidencia
disponible
actualmente, en la
toma de decisiones
acerca del cuidado de
pacientes
individuales”

Sackett et al, 1996

Evidencia: Certeza clara y
manifiesta de la que no se
puede dudar/ prueba
determinante en un proceso .

Prueba: Razón, argumento,
instrumento u otro medio
con que se pretende mostrar
o hacer patente lo verdadero
o falso de algo

¿Cuánto
sabemos?:
Menos de lo
que creemos



In the grand scheme of things,
we're all pretty much blind and deaf.

La Práctica clínica parece consistir en unas pocas cosas que sabemos, algunas que creemos saber (y que probablemente no sabemos) y un montón de otras que no sabemos nada... " Naylor CD; 1995

Historia

Medicina
Basada en
la Evidencia

Práctica en
Salud
Basada en
la Evidencia

Práctica
Basada en
la Evidencia

No ha sido simple: Hay Debate

A Favor

- Nuevo paradigma en la forma de hacer medicina y una filosofía de la práctica y la docencia clínica.
- No basta la experiencia, es obligatorio tener evidencia científica para la toma de decisiones clínicas.

- “Deshumanización” de la medicina, con mucha ciencia y poco arte.
- Transformar a los profesionales en meros aplicadores de “recetas”.
- Desconocimiento del valor de la experiencia y de los expertos

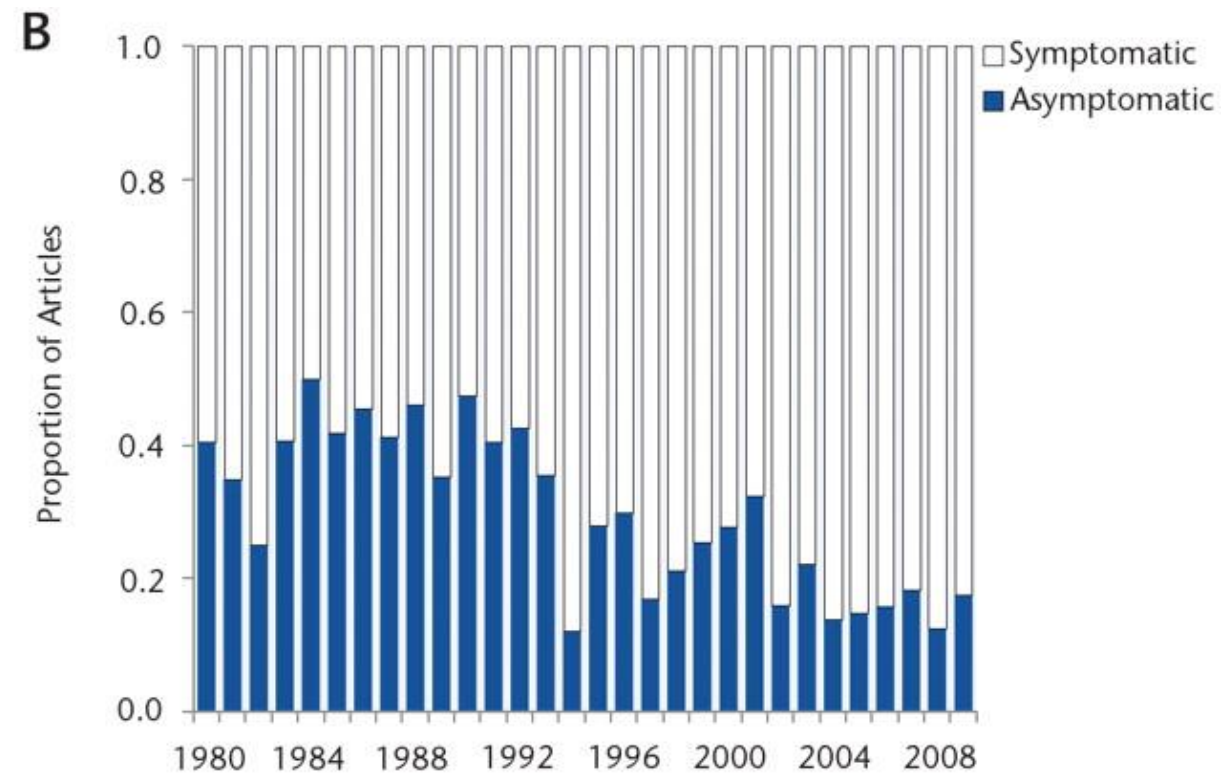
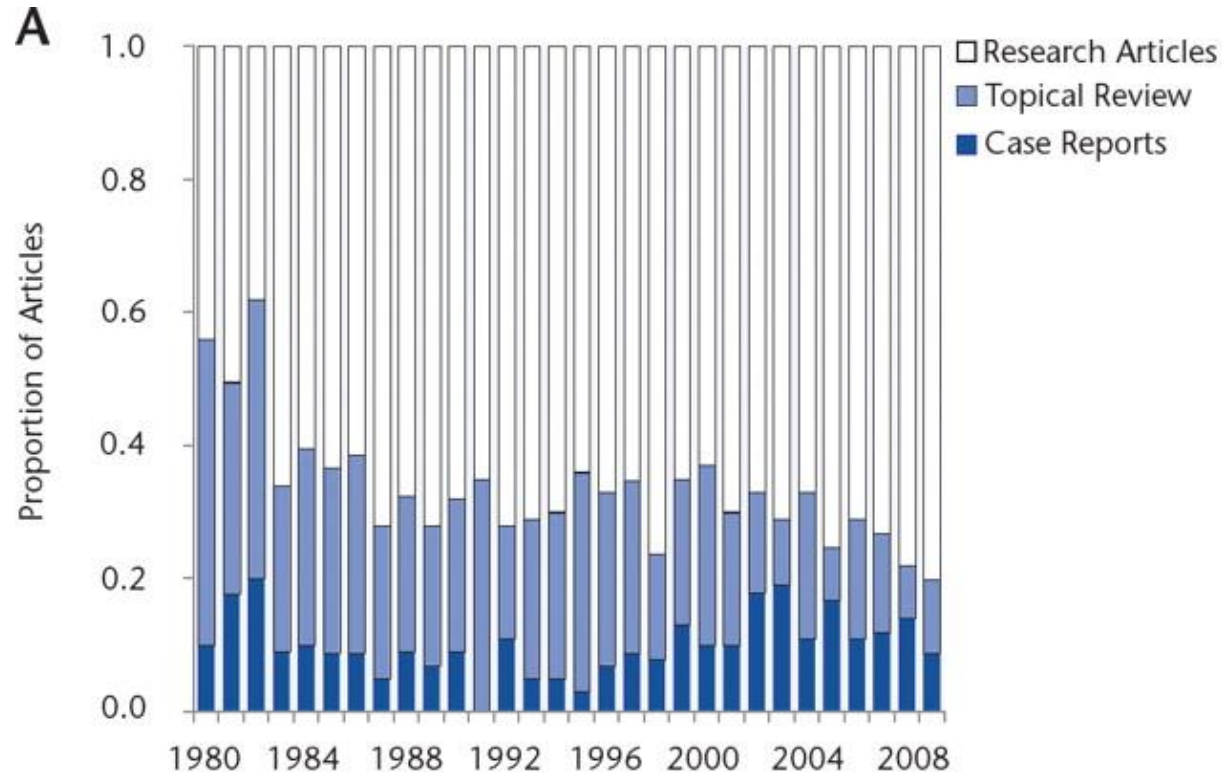
En Contra

Desafío de la práctica basada en la evidencia

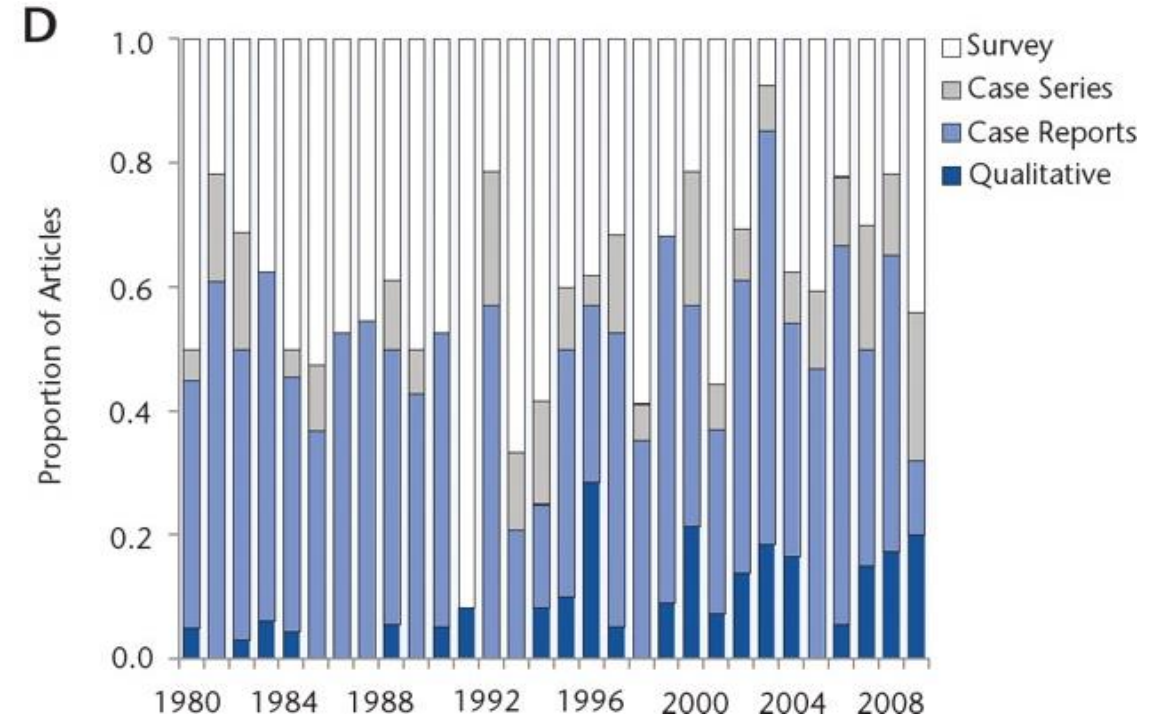
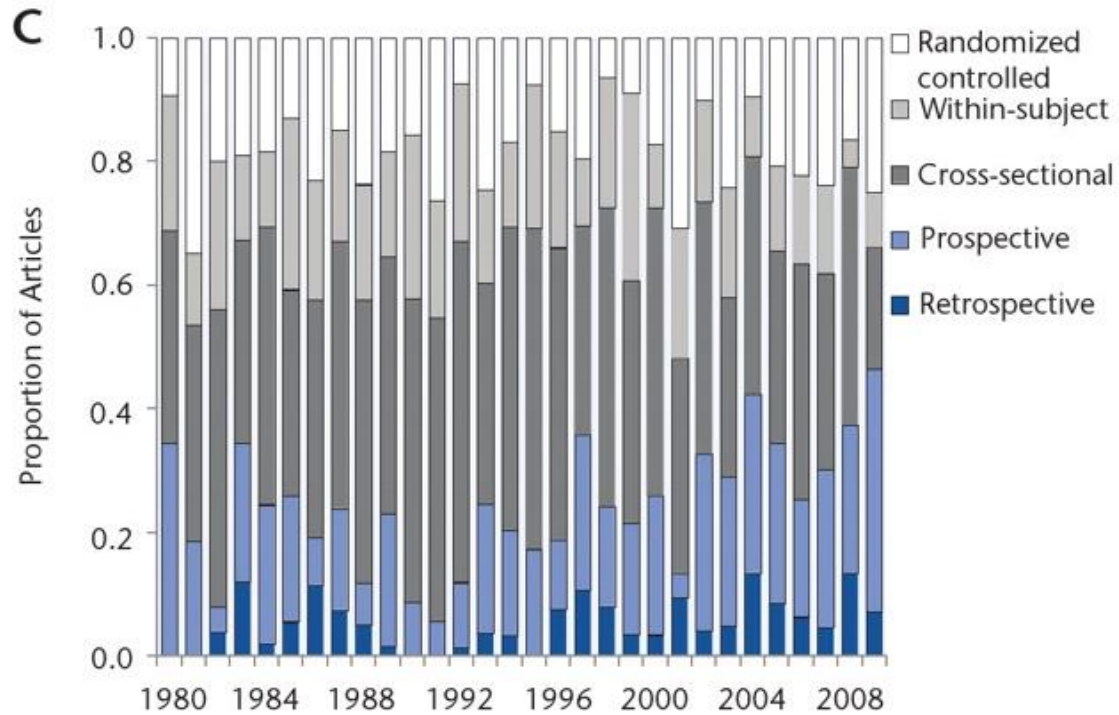
Falta de tiempo para buscar, leer y evaluar críticamente las publicaciones.

Falta de conocimientos en metodología de la investigación que permita lectura crítica .

Infoxicación sobredosis de información/gran cantidad de información científica publicada.



Coronado, R. A., Riddle, D. L., Wurtzel, W. A., & George, S. Z. (2011). Bibliometric Analysis of Articles Published from 1980 to 2009 in *Physical Therapy*, Journal of the American Physical Therapy Association . *Physical Therapy*, 91(5), 642-655. Accessed September 01, 2016. <http://dx.doi.org/10.2522/ptj.20100267>.



Coronado, R. A., Riddle, D. L., Wurtzel, W. A., & George, S. Z. (2011). Bibliometric Analysis of Articles Published from 1980 to 2009 in *Physical Therapy*, Journal of the American Physical Therapy Association . *Physical Therapy*, 91(5), 642-655. Accessed September 01, 2016. <http://dx.doi.org/10.2522/ptj.20100267>.

¿Qué problemas puedo resolver?

Hallazgos clínicos:

Cómo recoger e interpretar hallazgos a partir de la historia clínica y exploración física

Etiología: identificar la causa de una enfermedad .

Diagnóstico: resolver dilemas a la hora de pedir e interpretar pruebas diagnósticas, teniendo en cuenta su calidad y utilidad, costes, seguridad

Diagnóstico Diferencial: Cómo clasificar las posibles causas de una enfermedad en función de su probabilidad, gravedad y susceptibilidad al tratamiento .

Pronóstico: cómo calcular la probable evolución clínica de un paciente y anticipar las posibles complicaciones de su enfermedad.

Tratamiento: cómo elegir los tratamientos que producen mayores beneficios y seguridad.
Valoración del costo-beneficio

Prevención: cómo reducir la posibilidad de que se produzcan enfermedades, identificando y modificando factores de riesgo.

Pasos a seguir: “El Ciclo de las 5 A”



1.Ask → Preguntas relevantes

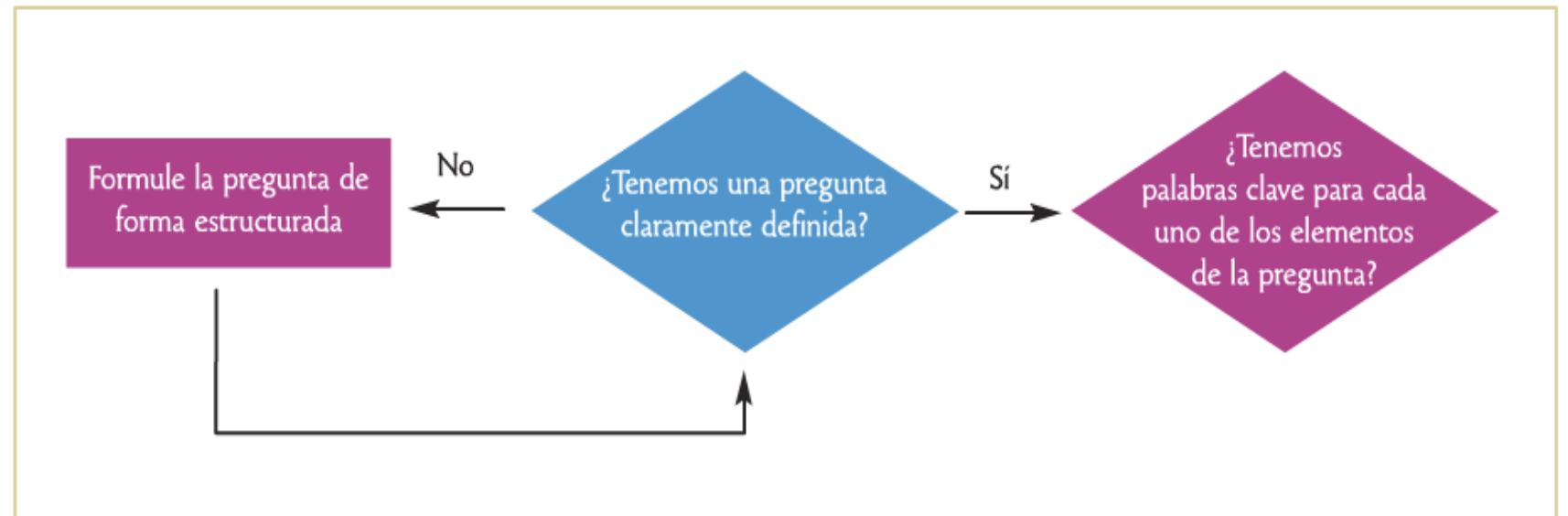
2.Acquire → “The best available evidence”

3.Critically appraise → **Validez, resultados y replicabilidad**

4.Apply → Contexto + Valores + Preferencias de la persona + Expertiz + Evidencia

5. Assess the outcome

Paso 1: Convertir la necesidad de información en preguntas clínicas



P

• *Población*

I

• *Intervención*

C

• Comparación

R

• *Outcome o Resultado*

T

• Tiempo

P

- Población

I

- Intervención (¿Estudio descriptivo?)

C

- Comparación

R

- Outcome o Resultado

T

- Tiempo

Tabla 2. Relación entre el tipo de pregunta y el diseño del estudio. Ejemplos de situación

Pregunta relacionada con	Paradigma cuantitativo	
	Diseño de estudios	Ejemplo de situación
• Tratamiento • Gestión • Costes	Ensayo clínico aleatorio	• Diferentes apósitos para las UPP. • Introducción de un sistema informatizado de cuidados. • Altas precoces y atención domiciliaria
Prevención	Caso-control	Repercusión de las vacunas
• Diagnóstico • Pronóstico	Cohortes	Medida de la tensión arterial Influencia de la dieta
Pregunta relacionada con	Paradigma cualitativo	
	Diseño de estudios	Ejemplo de situación
Vivencias	Fenomenología	Satisfacción del paciente, calidad de vida
Significado del comportamiento	Etnografía	Entender diferencias transculturales del cuidado
Experiencias	Teoría fundada (<i>Grounded theory</i>)	Percepción de cuidados enfermeros

Niveles de calidad de la evidencia

Evidencia Débil							Evidencia Fuerte
						Ensayo Clínico Controlado Aleatorio	
					Ensayo Clínico no controlado		
				Estudio de Cohortes			
			Estudio de Casos y Controles				
		Estudio de corte Transversal					
	Estudio de Serie de Casos						
Estudio de un caso							
Escala de los diversos tipos de investigación según su fortaleza							



Paso 2: Búsqueda exhaustiva de la mejor evidencia posible

- Bases de datos o motores de búsqueda adecuados:

- 1. Pubmed (Medline)**
2. Embase
3. Sciencedirect
4. Springerlink
5. EBSCOhost databases
- 6. PEDro**
- 7. Cochrane Library Plus**
8. Scielo.

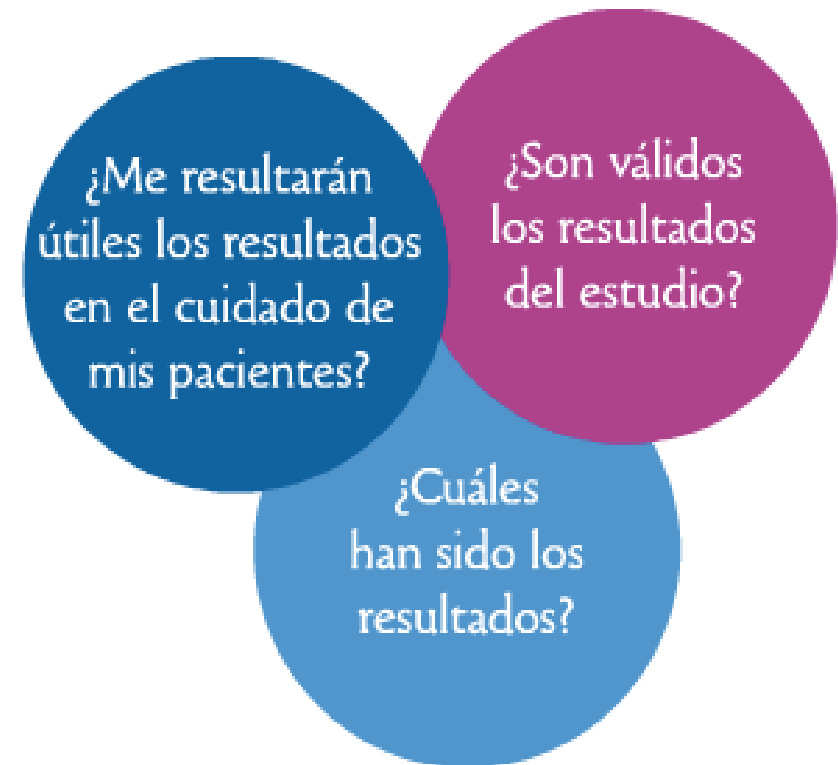
Observación sistemática de la práctica

- Artículos Originales
- Revisiones Sistemáticas
- Guías Clínicas

Valoración Crítica independiente

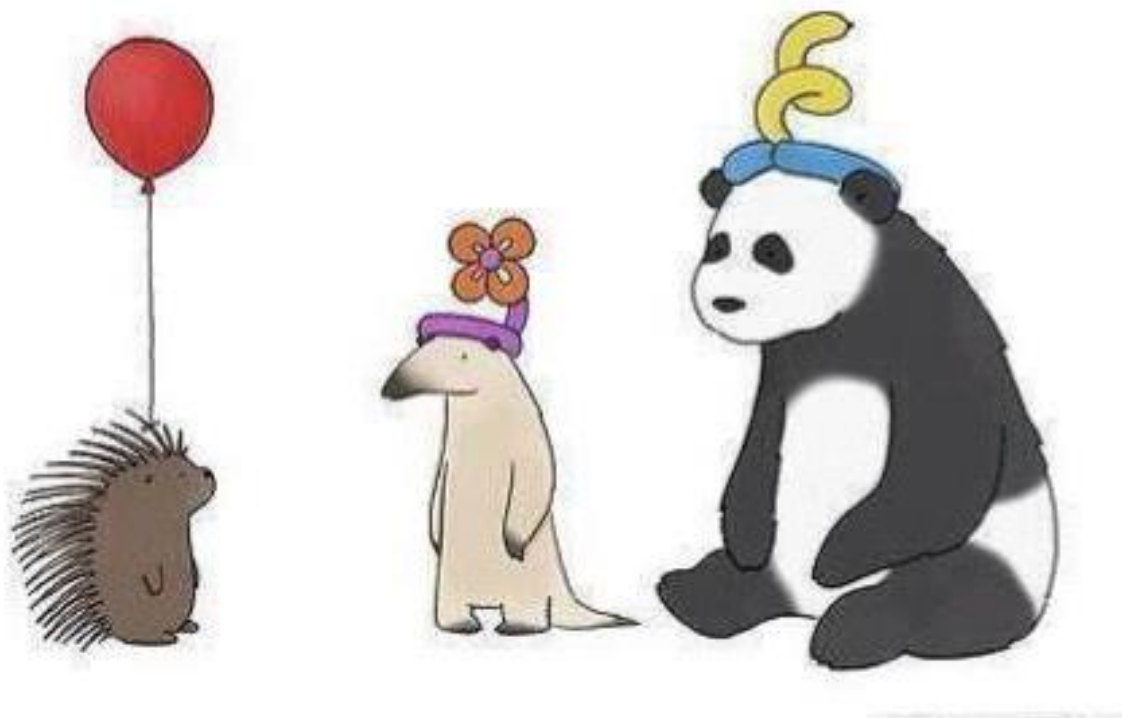
Paso 3: Lectura Crítica de la evidencia obtenida

- Validez Interna
- Validez Externa o Aplicabilidad
- Resultados

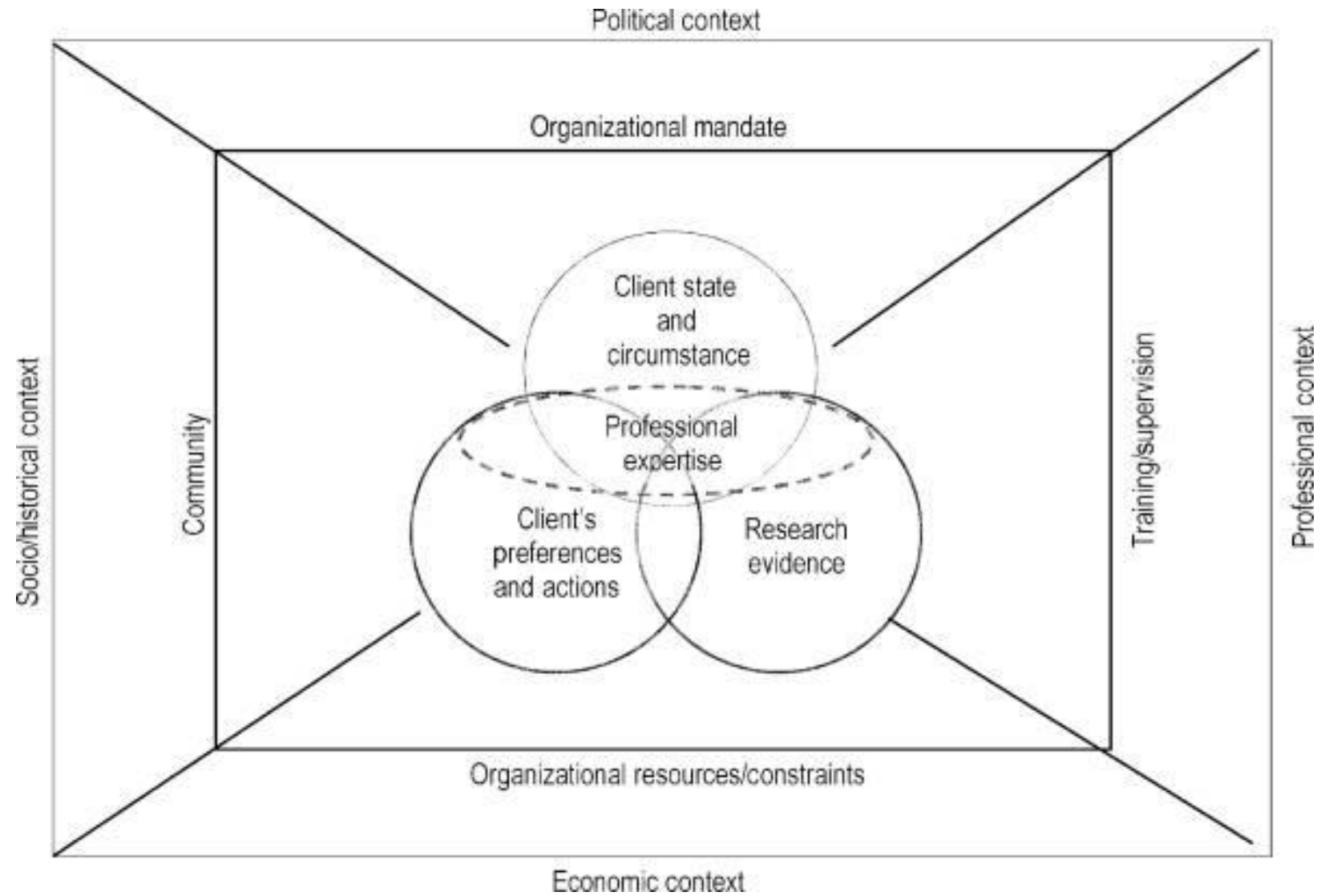


CRITERIOS	SI	NO
1. Criterios de elegibilidad fueron especificados	1	0
2. Sujetos fueron ubicados aleatoriamente en grupos	1	0
3. La asignación a los grupos fue encubierta	1	0
4. Los grupos tuvieron una línea de base similar en los indicadores de pronóstico más importante	1	0
5. Hubo cegamiento para todos los sujetos	1	0
6. Hubo cegamiento para todos los terapeutas que administraron la intervención	1	0
7. Hubo cegamiento de todos los asesores que midieron al menos un resultado clave	1	0
8. Las mediciones de al menos un resultado clave fueron obtenidas en más del 85% de los sujetos inicialmente ubicados en los grupos	1	0
9. Todos los sujetos medidos en los resultados recibieron el tratamiento o condición de control tal como se les asignó, o si no fue este el caso, los datos de al menos uno de los resultados clave fueron analizados con intención de tratar	1	0
10. Los resultados de comparaciones estadísticas entre grupos fueron reportados en al menos un resultado clave	1	0
11. El estudio provee puntos y mediciones de variabilidad para al menos un resultado clave	1	0

Paso 4: Aplicar Resultados a la práctica



Aplicar la PBE tiene sentido cuando enfrentamos una situación clínica que genera incertidumbre respecto a cuál es la mejor decisión clínica.



Satterfield, J. M., Spring, B., Brownson, R. C., Mullen, E. J., Newhouse, R. P., Walker, B. B., & Whitlock, E. P. (2009). Toward a Transdisciplinary Model of Evidence-Based Practice. *The Milbank Quarterly*, 87(2), 368–390. <http://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00561.x>

Paso 5: Evaluar desempeño

Evaluación de resultados

- Eficiencia
- Eficacia
- Efectividad
- Calidad

Autoevaluación

- Pregunta
- Búsqueda
- Lectura Crítica
- Uso de la
información

¿Es la PBE la
panacea de
NUESTROS
problemas de
salud?



Kinesiólogos
de postítulo
Junio, 2016

¿Qué es la práctica
basada en la evidencia?

Práctica Basada en la Evidencia (Según Diploma TM, Junio, 2016)

¿Dónde está la evidencia?

Estudios científicos

Diseño Metodológico

¿Cuál es la evidencia?

Literatura científica

Actualizada

Tratamientos
- Ejercicios
- Técnicas

Literatura objetiva

¿De qué habla la evidencia?

Pacientes
/Patologías
/Usuarios

Efectividad
de la
intervención

Resultados

¿Para qué se usa esa evidencia?

Práctica Clínica

Resultados Medibles

Acciones Confiables

Gracias por su atención