

Dora Nicolasa Gómez C.

Nutricionista Dietista. Licenciada en Educación. Magister en Desarrollo Educativo y Social. Jefa Centro de Investigación y Extensión. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. E-mail: donigo@pijaos.udea.edu.co

Resumen

El nutricionista-dietista se enfrenta a diario con preguntas cuya respuesta sobrepasa el saber académico o los paradigmas bajo los cuales se efectuó el proceso de formación profesional. Una nueva metodología, la medicina basada en la evidencia, ofrece alter-

nativas para enfrentar esta exigencia. De los profesionales se pide interés y un conocimiento básico del trabajo investigativo de manera que la experiencia y la reflexión permitan renovar constantemente la práctica de la disciplina.

PALABRAS CLAVE

Evidencia, investigación, toma de decisiones

**Medicine based on evidence
A strategy suitable for Diet and Nutrition**

Summary

The nutritionist-dietist is confronted every single day with a bunch of questions whose answers surpass the academic knowledge or the paradigms under which the professional education process took place. A new methodology, the medicine based on evidence, offers

alternatives to confront this demand. Interest and basic knowledge of research work are requirements the professional must fulfil, allowing the experience and the reflection to constantly renew the practice of this discipline.

KEYWORDS

Evidence, decision taking, investigation

medicina
basada en la
evidencia es un
concienzudo,
explícito y
juicioso uso
de la mejor
evidencia
cotidiana
en la toma
de decisiones

¿POR QUÉ MEDICINA BASADA EN LA EVIDENCIA?

“La evidencia” —acepción que se entiende como una prueba, cuya existencia asegura la objetividad de una observación— se utiliza actualmente para diferenciar una propuesta epistemológica denominada MEDICINA BASADA EN LA EVIDENCIA (MBE), que puede definirse como “el proceso de encontrar, evaluar y usar sistemáticamente descubrimientos actuales de investigación como base para decisiones clínicas” (1).

Esta metodología —que desde 1991 es conocida y aplicada en círculos especializados de la práctica médica y odontológica entre otros— se abre paso como estrategia para el trabajo del nutricionista dietista en asuntos derivados del trabajo clínico y en otros campos de acción profesional. La MBE resta importancia a la intuición; a la toma de decisiones basada en conceptos tradicionales, aprendidos y nunca cuestionados; y a la experiencia rutinaria. Busca “integrar la experiencia clínica con la mejor evidencia externa disponible, a través de un autoaprendizaje de toda la vida para ofrecer las mejores soluciones a los problemas y expectativas [que nos plantea el quehacer profesional]” (2).

Según Carol Porter y Julie Matel, del Departamento de Nutrición y Dietética del Centro Médico de la Universidad de California, San Francisco, tomar decisiones basadas en la evidencia es:

“Un concepto importante en el entrenamiento y en la prácti-

ca de todos los profesionales de la Salud. Sackett y Haynes definieron medicina basada en la evidencia como un concienzudo, explícito y juicioso uso de la mejor evidencia cotidiana en la toma de decisiones...” donde concienzudo significa que la evidencia es relevante y aplicada consistentemente, juicioso significa que la evidencia es combinada con la experiencia clínica para obtener el mejor balance riesgo-beneficio para el paciente, cliente consumidor; y la mejor evidencia cotidiana significa que la evidencia es lo moderno y nosotros sabemos reconocer cuando la evidencia fuerte no lo es” (3).

La propuesta de la MBE no desconoce la práctica ni rechaza la experiencia de profesionales destacados; eso sí, reconoce la necesidad de diversificar las fuentes de información y de confrontar las experiencias propias y locales con otras, posiblemente, más amplias y válidas. Además exige del profesional una comprensión de los fundamentos y procedimientos básicos que pueden considerarse estándar en su disciplina, para discernir sobre la conveniencia o no de aplicar los resultados de investigaciones científicas (4).

Para los nutricionistas dietistas es pertinente adoptar esta metodología, por las siguientes razones:

- Las ciencias, entre ellas la alimentación y nutrición, no son estáticas, son dinámicas y otros paradigmas se plantean como alternativa ante la

imposibilidad de responder a las recientes demandas y problemas del quehacer profesional.

- El nutricionista dietista requiere actualización constante en técnicas, tratamientos y procedimientos.
- La información más reciente y novedosa se deriva de investigaciones, y es urgente acceder a ella por diversas fuentes bibliográficas y tecnológicas.
- En el campo de la alimentación y nutrición cada día se multiplican las opiniones empíricas, sin validez alguna, que confunden al público y a los usuarios de los servicios de nutrición y dietética. Los medios de comunicación tienen gran responsabilidad en esta desinformación y, en consecuencia, desempeñan un papel vital para superarla.
- En oportunidades, la autoridad académica ha sido suficiente para generar lineamientos válidos en la práctica del nutricionista, pero estos expertos son escasos en el medio y sus conocimientos se limitan a áreas muy específicas (5).
- Constantemente el ejercicio profesional exige la reformulación de ideas y conceptos como posibilidad para enriquecer y complementar conocimientos y prácticas (6).

¿PARA QUÉ MEDICINA BASADA EN LA EVIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEL NUTRICIONISTA?

Con la adopción de esta estrategia se busca que el profesional en nutrición y dietética pueda:

- Analizar e interpretar trabajos investigativos que le permitan discernir sobre su objetividad y validez.
- Comparar métodos, técnicas y procedimientos factibles de aplicar en su ejercicio profesional en diversas áreas.
- Buscar información de manera eficiente.
- Leer desde una perspectiva crítica las publicaciones científicas, con un sano escepticismo sobre la validez del texto.
- Tener un conocimiento actualizado proveniente de fuentes primarias.

¿QUÉ DECISIONES SE PUEDEN TOMAR CON BASE EN ESTE MÉTODO?

Antes de proponer la aplicabilidad de la MBE en el ejercicio del nutricionista dietista, consideremos brevemente los diferentes enfoques de investigación que, aunque numerosos, podrían clasificarse en tres grandes categorías, en consonancia con la intencionalidad de los investigadores (7).

Puede señalarse, en primer lugar, el enfoque empírico analítico,

el punto de partida será una pregunta por resolver, que sitúa al profesional en la disyuntiva de tomar una decisión

cuyo interés fundamental es explicar los hechos para derivar las leyes; se basa en un seguimiento riguroso del método científico. En segundo lugar, el enfoque histórico hermenéutico, o de "interpretación", se interesa por la comprensión de los procesos, hechos y acciones de los grupos humanos; de allí su aplicabilidad en el campo social. Por último, el enfoque crítico social que agrupa aquellos métodos que tienen como intención última la emancipación, la liberación de aquellos grupos humanos subyugados por otros (8).

En la nutrición y dietética todos los enfoques pueden ser utilizados, dependiendo de la intencionalidad y de la mirada que se asuma frente al objeto de estudio. En diferentes latitudes, los investigadores abordan problemas similares a los que debe resolver el nutricionista en su práctica, inquieto por preguntas como: ¿Qué tan eficaz es un nutriente en la prevención de determinada patología? ¿Qué tan inocuos son los aditivos y preservativos utilizados en los productos alimenticios? ¿Cuáles son las técnicas más adecuadas para aplicar en el procesamiento de los alimentos? ¿Qué efecto tienen sobre su valor nutritivo? ¿Qué tan válidos son los protocolos propuestos para el tratamiento de los pacientes con determinada patología? ¿Para los procesos administrativos? ¿Para la educación nutricional? ¿Para el trabajo comunitario? ¿Son necesarias en la formación de los estudiantes de nutrición y dietética, temáticas aparentemente lejanas de su in-

terés? Incluso es posible que se formulen otros interrogantes que impliquen nuevos paradigmas e inviten a re-evaluar el trabajo cotidiano: ¿Qué métodos se utilizaron para determinar el valor calórico y nutritivo de los alimentos incluidos en las tablas de composición de alimentos? ¿Son similares las características de las poblaciones en que se determinaron los valores de referencia para evaluar el estado nutricional con las de la población en estudio?

El número y el tipo de preguntas es interminable y, por tanto, podemos afirmar que constantemente el nutricionista-dietista se ve enfrentado a la toma de decisiones para las cuales no siempre dispone de las herramientas necesarias ni de los conceptos que le permitan discernir sobre la validez, pertinencia y suficiencia de las evidencias de que dispone.

¿CÓMO VALORAR LOS ESTUDIOS?

El punto de partida será una pregunta por resolver, que sitúa al profesional en la disyuntiva de tomar una decisión aplicable a su ejercicio. En ese momento es posible que recurra a su conocimiento académico, a la opinión de otros profesionales o a su experiencia en casos similares. Tales estrategias ofrecen opciones que no son erróneas pero, como se mencionó, requieren ser contrastadas con los últimos hallazgos científicos, o las últimas publicaciones escritas o electrónicas. Se procede, entonces, a la búsqueda de estudios científicos

a partir de una
posición crítica,
reflexiva
y objetiva
el nutricionista
dietista puede
determinar si
la información
que recibe es
válida o no

que evidencien cuál decisión debe tomarse, es decir, qué alternativas responden a la pregunta planteada.

No obstante, encontrar los resultados de los estudios científicos aún no satisface la inquietud. Se deben responder otras preguntas: ¿Son válidos los resultados del estudio? ¿Cuáles han sido los resultados obtenidos en esa experiencia? ¿Pueden aplicarse los resultados del estudio a este caso particular?

A modo de ejemplo, en la tabla 1 se proponen algunas preguntas que orientan el análisis sobre la validez de los estudios clínicos marcados por métodos positivistas (empírico analíticos); en otros campos de acción es común encontrar diferentes enfoques investigativos cuya validez el profesional determinará a partir de tener un conocimiento sobre sus aspectos básicos, los principios epistemológicos que los orientan y las diferencias metodológicas que los caracterizan.

Así, al estudio de corte cualitativo, no se le exigirá la utilización de métodos propios de las ciencias empírico analíticas, y tendrá, por ejemplo, que su validez

está más en la argumentación que en “el tamaño” de la muestra o en el “control” sobre las variables.

Además es importante, diferenciar a qué tipo de diseño corresponde y si es el más indicado o no para abordar el objeto de estudio según las pretensiones de la investigación. También es necesario reconocer cuáles son las características de los diseños dentro de un enfoque, tener claro —por ejemplo— que los estudios observacionales (descriptivos y analíticos) no tienen el mismo alcance ni las mismas pretensiones de los experimentales, y que la selección de uno u otro tiene implicaciones directas en la metodología.

A partir de una posición crítica, reflexiva y objetiva el nutricionista dietista puede determinar si la información que recibe es válida o no y qué tanto le aporta en la toma de decisiones para casos concretos planteados en su ejercicio profesional; posteriormente, evaluará la validez y permanencia de los paradigmas bajo los cuales ha asumido su ejercicio y que posiblemente, nunca ha cuestionado.

Conclusiones

El desarrollo de la disciplina y la relación con áreas afines le exigen al nutricionista una formación básica en investigación que le permita reconocer los diferentes enfoques, métodos e instrumentos según la especificidad e intencionalidad del proceso

investigativo. Tales insumos lo pondrá en juego cuando se enfrente al análisis reflexivo y crítico de las abundantes y no siempre serias evidencias científicas para tomar las decisiones más pertinentes en las situaciones que se le presentan en su ejerci-

TABLA 1**Cómo valorar críticamente el estudio científico (9)**

COMPONENTE	QUÉ VALORAR
Pregunta de investigación	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Es claramente enunciada? — ¿Está bien planteada? — ¿Reconoce antecedentes teóricos del problema? — ¿Es significativa en el quehacer profesional?
Objetivos, propósitos e hipótesis o supuestos	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Responden al problema plantado? — ¿Responden al tipo de estudio? — ¿Son medibles? — ¿Incluyen las variables del estudio?
Tipo de estudio	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Cuál es el diseño? — ¿Es el diseño más adecuado para el problema en estudio? — ¿Se consideraron posibles sesgos? — ¿Cómo se evitaron los sesgos?
Población objetivo	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Cuál es la población objetivo? — ¿Cómo se definió la muestra? — ¿Es representativa la muestra seleccionada? — ¿Son claros los criterios de inclusión/exclusión? — ¿Es comparable la población objetivo con la población en que necesito aplicar los resultados de la experiencia? — ¿Cómo se controlaron las variables incidentes o de confusión? — ¿Se consideran aspectos éticos?
Recolección de información	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Los métodos son coherentes con los objetivos y el tipo de estudio? — ¿Son confiables los registros utilizados? — ¿Son estandarizadas las técnicas e instrumentos? — ¿Los recolectores de información eran capacitados e idóneos? — ¿Se describen claramente los procedimientos? — ¿Los equipos utilizados fueron descritos y corresponden con las exigencias científicas y tecnológicas?
Análisis de datos	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Fue un análisis claro y objetivo? — ¿Se especificaron las unidades de medida? — ¿Son idénticos los criterios de análisis?

Continuación tabla 1

	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Son coherentes los criterios con los objetivos, hipótesis y variables? — ¿Se describe el plan de análisis? — ¿Los métodos estadísticos son apropiados para el tipo de estudio y para los objetivos?
Resultados	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Son claramente presentados? — ¿El contenido de textos, gráficos y tablas es consistente? — ¿Se corresponden los resultados con el tamaño de la muestra, con los objetivos, hipótesis y variables? — ¿Son exhaustivos? — ¿Los resultados son afectados por el tamaño de la muestra, el contexto, el método utilizado u otro aspecto relacionado con el diseño?
Conclusiones	<ul style="list-style-type: none"> — ¿Son adecuadas para el tipo de estudio? — ¿Son coherentes con los resultados? — ¿Se compara con otras poblaciones, estudios o fenómenos similares? — ¿Son importantes? — ¿Se pueden extrapolar los resultados?

cio profesional. Esta perspectiva reconoce la necesidad y las bondades de un trabajo en equipo, que permita al nutricionista discutir los avances científicos y los

aportes a la solución de problemas alimentarios y nutricionales, con sus colegas y otros profesionales.

Referencias

1. Escobar C. La medicina basada en evidencias, ¿Un nuevo paradigma? *IATREIA* 1999; 12: 75-77.
2. Jaimes F. Medicina basada en la evidencia: Por qué y cómo llegar a ella. *IATREIA* 1998; 11: 113-118.
3. Porter C y Matel J. Are we making decisions based on evidence? *J Am Diet Assoc* 1998; 98: 404-407.
4. Evidence-Based medicine working group, Evidence Based Medicine. A new approach to teaching the practice of medicine. *JAMA* 1992; 268: 2.420-2.425.
5. Jaimes, Fabián. *Op cit.*, 114.
6. *Ibíd.*, p. 117.
7. Habermas J. Conocimiento e interés. Madrid, Taurus. 1982.
8. *Ibíd.*
9. Práctica de la medicina basada en la evidencia científica: valoración crítica de la literatura científica. *JAMA* 1997; anexo.