

# Medicina basada en la evidencia

En la década de 1990, la **medicina basada en la evidencia** surgió como una forma de mejorar y evaluar la atención de los pacientes. Implica combinar la mejor evidencia de investigación con los valores de los pacientes para tomar decisiones acerca de la atención médica. Observar todos los estudios médicos y bibliografía médica disponibles que pertenecen a un paciente individual o a un grupo de pacientes ayuda a los médicos a diagnosticar enfermedades en forma adecuada, a elegir el mejor plan de pruebas y a seleccionar los mejores tratamientos y métodos de prevención de enfermedades. Al utilizar técnicas de medicina basada en la evidencia para grupos grandes de pacientes con la misma enfermedad, los médicos pueden elaborar **pautas de la práctica** para la evaluación y el tratamiento de afecciones particulares. Además de mejorar el tratamiento, dichas pautas pueden ayudar a médicos individuales e instituciones a evaluar su desempeño e identificar áreas que necesiten seguir siendo estudiadas y mejoradas. El número de *JAMA* del 25 de febrero de 2009 incluye un artículo sobre la importancia de utilizar medicina basada en la evidencia para desarrollar pautas de la práctica. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada en el número de *JAMA* del 6 de septiembre de 2006.



## CÓMO BUSCAR LA EVIDENCIA EN LA BIBLIOGRAFÍA MÉDICA

Las revisiones sistemáticas de la bibliografía médica, los **ensayos grandes controlados con asignación al azar** (la mejor forma de evaluar la eficacia de un tratamiento), y los **estudios prospectivos grandes** (con seguimiento a lo largo del tiempo) son tipos de investigación publicados en la bibliografía médica que pueden ser útiles para proporcionar evidencia sobre pruebas y tratamientos. Los informes de las experiencias de pacientes individuales o de grupos pequeños, por lo general, proporcionan evidencia menos confiable, aunque pueden proporcionar datos importantes sobre los posibles efectos adversos de los tratamientos.

## CÓMO USAR LA MEDICINA BASADA EN LA EVIDENCIA

Las pautas de la práctica desarrolladas a partir de la medicina basada en la evidencia han ayudado a reducir la **mortalidad** (probabilidad de muerte) como consecuencia de ataques cardíacos. Las pautas de medicina basada en la evidencia también han mejorado la atención de personas con diabetes y otros problemas médicos comunes. La medicina basada en la evidencia no reemplaza la opinión de los médicos basada en la experiencia clínica. Toda recomendación tomada de la medicina basada en la evidencia debe ser aplicada por un médico en la situación particular de un paciente individual. En ocasiones, no se cuenta con evidencia de investigación confiable para orientar la toma de decisiones, y algunas afecciones son tan poco frecuentes que no es posible realizar estudios grandes.

## CÓMO MEJORAR SU SALUD

- Muchas pautas de medicina basada en la evidencia están a disposición del público. Puede utilizar estas pautas para mejorar su salud y tomar buenas decisiones sobre su atención médica.
- Juntos, usted y su médico pueden elaborar los mejores planes de evaluación y tratamiento basándose en la evidencia médica disponible.
- Comprender por qué su médico recomienda determinadas pruebas o tratamientos basados en la evidencia de la bibliografía médica lo ayudará a tomar buenas decisiones sobre la atención médica y el estilo de vida.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud) [www.nih.gov](http://www.nih.gov)
- The Cochrane Collaboration (La Colaboración Cochrane) [www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)
- Centre for Evidence-Based Medicine (Centro para la Medicina Basada en la Evidencia) [www.cebm.net](http://www.cebm.net)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de *JAMA* en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español. Se publicó una Hoja para el Paciente sobre ensayos controlados con asignación al azar en el número del 21 de junio de 2006; una sobre revistas médicas en el número del 19 de abril de 2006; una sobre investigación médica en el número del 13 de septiembre de 2000; y otra sobre el apoyo a la investigación médica en el número del 21 de septiembre de 2005.

Fuentes: National Institutes of Health, The Cochrane Collaboration, Centre for Evidence-Based Medicine, American Heart Association, American Diabetes Association

Janet M. Torpy, MD, Redactora

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de *JAMA* es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES