Evento Cuidar *con*Ciencia 2025

La Enfermería Basada en la Evidencia y su relación con el cuidado y autocuidado desde la perspectiva docente

Evidence-Based Nursing and its relationship with care and self-care from the teaching perspective

Autora

Lic. Zuzca García Véliz. Máster en Ciencias de Enfermería.

Profesora Auxiliar de la Facultad de Ciencias Médicas 10 de octubre del Departamento Docente Metodológico.

Introducción. La enfermería basada en la evidencia (EBE) y su relación con el cuidado y autocuidado, es un enfoque que integra la mejor evidencia científica disponible con la experiencia clínica y las preferencias del paciente. Este enfoque es esencial para mejorar la calidad de la atención en el ámbito de la salud y debe ser un componente clave en la formación de los estudiantes de enfermería.

Objetivo. Destacar la importancia de la Enfermería Basada en la Evidencia y su relación con el cuidado y autocuidado desde la perspectiva docente.

Métodos. Se realizó una revisión bibliográfica acerca del tema de investigación. Se utilizó el método histórico – lógico, análisis documental, que incluyó artículos originales y de revisión publicados del 2000 al 2025, se asumen como palabras clave: enfermería, evidencia, estudiantes, cuidado, autocuidado; los sitios de búsquedas fueron: SciELO y Dialnet.

Desarrollo. Incorporar la enfermería basada en la evidencia en los programas de estudio de enfermería, asegura que los estudiantes adquieran las competencias necesarias, motiva el análisis de la lectura científica, el manejo de la información en la búsqueda de contenido adecuado y el trabajo en equipo, para un mejor cuidado y autocuidado del paciente.

Conclusiones. La implementación de este enfoque no solo beneficia a los estudiantes, sino que también tiene un impacto positivo en la atención al paciente y en los resultados de salud en general.

Palabras clave: enfermería; evidencia; estudiantes; cuidado; autocuidado.

Introducción

La Enfermería Basada en la Evidencia (EBE) se ha incorporado con fuerza en las ciencias de enfermería, su aplicación se basa en la necesidad de dar un cuidado más seguro y de calidad, que se hace necesario en esta sociedad del conocimiento, donde se deben poseer competencias, organización, interpretación, evaluación crítica, validación de información, aplicación de la evidencia en la práctica, evaluación de la efectividad, eficiencia en la toma de decisiones, así como aptitudes para la propia gestión del cuidado y aprendizaje continuo.^(1,2)

Sackett et al,⁽⁴⁾ define la EBE, como la búsqueda sistemática de una respuesta basada en la investigación, útil y pertinente para la práctica. Considera un enfoque reflexivo e interpretativo que es el que permite hacer uso de los hallazgos de la investigación en la realidad particular de la enfermería.^(2,4)

La EBE se define como el enfoque que integra la mejor evidencia científica disponible con la experiencia clínica y las preferencias del paciente para tomar decisiones sobre el cuidado de salud. Este enfoque es fundamental en la práctica de la enfermería moderna, permite a los profesionales ofrecer una atención de calidad y fundamentada. Para los estudiantes de enfermería, comprender y aplicar la EBE es crucial, les proporciona las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos del entorno sanitario actual.

Este modelo se ha convertido en un pilar fundamental en la práctica de la enfermería, ya que promueve una atención de alta calidad y centrada en el paciente. En este contexto, el cuidado y autocuidado emergen como un concepto clave, tanto para los profesionales de la salud como para los pacientes.

La enfermería no puede dedicarse a la técnica exclusivamente, se debe obtener respuestas a través de la investigación y poner en práctica todo el conocimiento adquirido. Es necesario transmitir el precepto y la razón de su uso a las nuevas generaciones para lograr un cuidado de excelencia que es el objetivo principal de la profesión.

Uno de los propósitos en la formación de los estudiantes de enfermería en el pregrado es instituir y desarrollar prácticas generadoras de cuidado y autocuidado a las personas o comunidades en el contexto de salud o enfermedad. La EBE apunta a lograr que desarrollen precisamente las competencias necesarias para que como profesionales amplíen prácticas de cuidado integral de mayor calidad, y conozcan los principios y métodos básicos de la investigación. El enfoque no debe ser para generar un nuevo conocimiento, sino para dar respuestas a interrogantes clínicas que les permita identificar y evaluar las mejores prácticas del cuidado.^(2,3,4)

Por lo anterior, el objetivo del artículo es destacar la importancia de la Enfermería Basada en la Evidencia y su relación con el cuidado y autocuidado desde la perspectiva docente.

Métodos

Se realizó análisis de contenido a documentos, artículos de revisión y originales, publicados del 2000 al 2025, se asumen como palabras clave: enfermería, evidencia, estudiantes, cuidado, autocuidado; los sitios de búsquedas fueron: SciELO, Dialnet, Elsevier. Se encontraron y revisaron 32 artículos, se consideran útiles 18, que permitieron adentrarnos en el tema de investigación. Se enfatizó en la búsqueda a autores del campo de la enfermería que permitieron realizar el análisis a la bibliografía consultada.

Desarrollo

La EBE es un movimiento que tiene su origen en la Medicina Basada en la Evidencia, la utilización consciente, explícita y juiciosa de la mejor evidencia clínica disponible para tomar decisiones sobre el cuidado de cada paciente; son cuatro sus bases conceptuales: la investigación, la experiencia del profesional, la preferencia y valores de los pacientes y los recursos disponibles.^(1,2,3)

La autora coincide con Sackett; et al⁽⁴⁾ en cuanto a su definición de la enfermería basada en la evidencia; la mejor manera de practicar cuidados de enfermería es la respuesta de los resultados de cada paciente en cada uno de los cuidados brindados, esto parte fundamentalmente de la experiencia y de la actitud del paciente para recuperar su salud.⁽⁵⁾

Lo que prima en la actualidad es un abordaje conceptual que pone énfasis en la incorporación de la investigación, en la atención a la salud, de ahí que se hable de una Enfermería Basada en la Evidencia.^(1,2)

Según Caballero, Hernández⁽¹⁾ y Gálvez et al;⁽³⁾ la EBE está constituida por 5 etapas:

1. Formulación de preguntas clínicas: esta pregunta surge en el día a día del profesional y tiene una naturaleza práctica. Pone en duda lo que se hace y cómo se hace.
2. Localización de la información: mediante un procedimiento sistemático y estructurado de búsqueda de información científica, se trata de localizar las mejores recomendaciones basadas en la investigación para dar respuesta a la pregunta clínica.

3. Contextualización: lectura crítica. Es importante no aceptar como válido todo lo que se lee porque no siempre es así. Mediante la lectura crítica se consigue seleccionar la información válida. Se trata de un proceso en el que se evalúa el diseño y la metodología de un estudio, la calidad de los datos y se analizan e interpretan los resultados. Para ello disponemos de instrumentos, las guías de lectura crítica, que facilitan esta tarea. Además, la lectura crítica permite hacer un análisis del contexto en el que se pretenden implementar las evidencias localizadas en la fase anterior.

4. Implementación: una vez que se dispone de la información necesaria que responda a la interrogante clínica, es el momento de llevar a cabo esa nueva intervención o cambio de procedimiento.

5. Evaluación: paralelamente a la fase anterior, trataremos de comprobar si ese cambio que hemos introducido en la práctica es efectivo y proporciona mejores resultados que la intervención que realizábamos previamente.

El objetivo de la EBE es disminuir el nivel de incertidumbre que pacientes y profesionales experimentan en los sistemas de salud y con ello proveer cuidados de calidad. La literatura sustenta que los pacientes que reciben intervenciones provenientes de la mejor evidencia experimentan mejores resultados.^(1,2,6,7)

El autocuidado se refiere a las acciones que las personas realizan para cuidar su propia salud y bienestar. Este concepto es crucial en el ámbito de la salud, ya que un adecuado autocuidado puede prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

La EBE y el autocuidado están estrechamente relacionados. Cuando los enfermeros utilizan la EBE para educar a los pacientes sobre prácticas de salud, fomentan el autocuidado. Por ejemplo, al enseñar sobre la importancia de la actividad física, la nutrición y el manejo del estrés, los enfermeros capacitan a los pacientes para que tomen decisiones informadas que mejoren su salud.

En el contexto de la enfermería, el autocuidado no solo se aplica a los pacientes, sino también a los profesionales de la salud, quienes deben cuidar de su propio bienestar para poder brindar una atención efectiva.

Desde la perspectiva docente, es fundamental integrar la EBE en la formación de los futuros profesionales de enfermería. Los educadores tienen la responsabilidad de preparar a los estudiantes para que comprendan y apliquen la EBE en su práctica diaria, así como para que promuevan el cuidado y autocuidado entre sus pacientes.

Para los estudiantes y profesionales, la EBE resulta ser una herramienta fundamental, pues permite una mejoría en la calidad de atención, basada en evidencias científicas fundamentadas en investigaciones precedentes y mejora la gestión del autocuidado, se promueven cuidados oportunos y eficaces y disminuye las posibilidades de cometer errores o iatrogenias asociados a la práctica.^(2,5,7)

Los estudiantes deben aprender a buscar, evaluar e interpretar investigaciones relevantes, fomentar habilidades de análisis y evaluación para aplicar la evidencia a situaciones clínicas, trabajar en equipo con otros profesionales de la salud para implementar prácticas basadas en evidencia.

Trabajar con pocas evidencias se transcribe en prestar cuidados erróneos, con falta de criterio y alta probabilidad de equivocación, es por ello que se debe incentivar la práctica de cuidado y autocuidado con evidencias que sustenten el trabajo, para evitar que estos sucesos ocurran, y sea el paciente quien sufra las consecuencias. La investigación es quien hace la diferencia entre hacer y saber y es por ello que se debe incentivar la práctica de enfermería con evidencias y demostrar su utilidad dentro de la profesión.^(2,3,9)

La formación profesional a través de la EBE, motiva a la evaluación permanente con la lectura, el manejo de la información en la búsqueda de bases de datos y el trabajo en equipo; para tener mayor preparación teórica y científica que permita a las nuevas generaciones enfrentarse con una mejor preparación académica.^(2,6,7)

Para trabajar con evidencias científicas se debe incentivar la investigación en estudiantes de enfermería en la práctica, con la finalidad de estimular la resolución de problemas asociados al cuidado de enfermería, de tal manera que los futuros profesionales sean capaces de prestar el mejor cuidado profesional hacia el paciente y de esta manera mejorar su autocuidado.

Se sugiere, a estudiantes y profesionales, realizar una revisión sistemática de investigaciones realizadas que se han llevado a la práctica; como por ejemplo: cuidador familiar del anciano al final de la vida como sujeto del cuidado de enfermería de los autores Oria et al⁽¹⁰⁾, quienes concluyen; que la visión de la EBE en su estudio, revela el desarrollo histórico de esta categoría.

La formación en enfermería y el conocimiento se adquiere principalmente de libros de texto, conferencias, práctica en los servicios, abordándose la investigación, como un conjunto de cursos (enfoque fragmentario) y no como una capacidad transversal.⁽¹¹⁾

Los autores Cannon y Boswell, ⁽¹²⁾ introducen la formación de enfermería basada en la evidencia como un sistema general y dinámico, que proporciona principios

educativos válidos, con evidencia para apoyar, mantener y promover un nuevo nivel de conocimiento al estudiante de enfermería en diferentes entornos. Por tanto, es indiscutible que si el estudiante aplica la EBE, en su formación de manera adecuada, una vez egresado podrá mejorar la calidad de los servicios de enfermería en cualquier nivel de atención.^(2,11)

La EBE puede incidir para estimular en los estudiantes la investigación y a mostrar soluciones para el conocimiento disciplinar y la práctica, lo que sería provechoso para mejorar la autonomía del futuro profesional la cual se encuentra en un nivel bajo precisamente porque los enfermeros se ven más como usuarios del conocimiento que como productores del mismo. Esa perspectiva incidirá favorablemente para que la gestión del cuidado transite, a través del conocimiento científico, del saber hacer al conocer de ese hacer.^(13,14)

Uno de los principales beneficios de la EBE es su capacidad para mejorar los resultados clínicos. Al basar las decisiones de cuidado en la evidencia más reciente, los estudiantes pueden implementar prácticas que han demostrado ser efectivas en la mejora de la salud y el bienestar de los pacientes.

Esto no solo aumenta la eficacia del tratamiento, sino que también reduce la variabilidad en la atención, lo que se traduce en una mayor seguridad para el paciente. Además, al involucrar a los estudiantes en la búsqueda y evaluación de la literatura científica, se fomenta un sentido de responsabilidad y compromiso hacia la práctica profesional.

Sin embargo, la implementación de la EBE en la formación de enfermería no está exenta de desafíos. Muchos estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de información disponible y la necesidad de discernir qué es relevante para su práctica.

Además, la resistencia al cambio en algunos entornos clínicos puede dificultar la adopción de nuevas prácticas basadas en evidencia. Para superar estas barreras, es esencial que las instituciones educativas proporcionen un currículo que enfatice la EBE desde el inicio de la formación, así como oportunidades de capacitación continua que fortalezcan estas competencias a lo largo de la carrera profesional.

El objetivo de cada investigación que se realiza es proporcionar una porción contributaria para explicar o describir científicamente los fenómenos en torno al cuidado de la salud, la evidencia del conjunto de los resultados posee el potencial para modificar los procedimientos técnicos de la práctica, las formas de prevención de enfermedades y riesgos, proponer técnicas innovadoras para determinado grupo de pacientes con una enfermedad en particular entre otros.

^(7,8,9)

Los profesores de las carreras de enfermería así como los tutores, son pieza clave para generar una cultura que apoye la EBE, y para ayudar al estudiante desde el pregrado a reconocer que como profesionales, utilizarán los hallazgos basados en evidencia para proveer y evaluar el cuidado de enfermería. Se reconoce que la EBE requiere de un estilo de organización y gestión de los servicios de salud que posibiliten que esta sea una realidad.^(12,14)

Las competencias de los estudiantes del pregrado, al utilizar la EBE, permitirán obtener mejores resultados en el paciente; reconocer los problemas que pueden surgir; conducir búsquedas avanzadas de literatura; analizar los componentes de artículos de investigación; evaluar la fuerza de los hallazgos; sintetizar la evidencia para determinar las mejores prácticas; generar un plan de implementación de cambio de prácticas; difundir información a través de presentaciones; apreciar como esa cooperación contribuye a la comunidad; y al desarrollo de habilidades.⁽¹⁶⁾

Las competencias anteriormente señaladas adquieren relevancia en la medida que desarrollan pensamientos reflexivos en los estudiantes, que en lugar de adherirse a rutinas institucionales de atención son capaces de poner en juego habilidades cognitivas y cualidades para desarrollar un accionar reflexivo.⁽¹⁶⁾

La utilización de la EBE mejora el conocimiento, las actitudes y habilidades de los estudiantes de enfermería. En la práctica, EBE significa la integración del conocimiento profesional con la mejor evidencia empírica disponible en la toma de decisiones sobre buenas prácticas para realizar algún procedimiento. La evidencia confirma que los resultados de pacientes mejoran significativamente cuando los cuidados de enfermería se realizan basados en la evidencia. La EBE ha demostrado incrementar la seguridad de los pacientes, mejorar las expectativas y aumentar la satisfacción de los que reciben el cuidado.^(11,18)

La EBE fomenta el pensamiento crítico, una habilidad esencial para los profesionales de la salud. Los estudiantes aprenden a evaluar la literatura científica, identificar investigaciones relevantes y aplicar los hallazgos a situaciones clínicas. Este proceso no solo mejora su capacidad de análisis, sino que también les prepara para tomar decisiones informadas en su práctica diaria.

La aplicación de la EBE en la formación de los estudiantes permite que estos se familiaricen con prácticas clínicas basadas en evidencias. Al participar en prácticas clínicas, los estudiantes pueden ver cómo las intervenciones basadas en evidencia impactan positivamente en la atención al paciente. Esto no solo mejora la calidad del cuidado, sino que también reduce la variabilidad en la práctica.

La EBE está alineada con los estándares profesionales y las expectativas del entorno de salud. Los estudiantes que dominan este enfoque están mejor preparados para enfrentar las exigencias del campo laboral. Además fomenta una mentalidad de aprendizaje continuo, esencial en un mundo de avances constantes en la medicina y la tecnología.

Estrategias educativas:

1. Fomento del pensamiento crítico. Es esencial desarrollar habilidades de análisis crítico en los estudiantes para que puedan aplicar la EBE de manera efectiva en situaciones clínicas.
2. Promoción del autocuidado. Los Profesores deben enfatizar en la importancia del autocuidado para los profesionales de la salud y para los pacientes, enseñando estrategias que los estudiantes puedan utilizar en su práctica.

Métodos de enseñanza:

- Simulaciones clínicas. Utilizar escenarios prácticos que requieran la aplicación de la EBE en la toma de decisiones.
- Proyectos de investigación. Fomentar la investigación sobre temas de salud relevantes, donde los estudiantes puedan aplicar la EBE.
- Charlas y talleres. Invitar a expertos en EBE y autocuidado para compartir experiencias y conocimientos con los estudiantes.

El conocimiento y la aplicación de la EBE aumentan la confianza de los estudiantes en su práctica. Al sentirse seguro en la toma de decisiones fundamentadas, los estudiantes pueden establecer relaciones más efectivas con sus pacientes, lo que resulta en una atención más centrada en el paciente y sus necesidades.

Los estudios han demostrado que la implementación de prácticas basadas en la evidencia se traduce en mejores resultados de salud. Los estudiantes que aprenden y aplican la EBE contribuyen a mejorar la satisfacción del paciente y a reducir errores clínicos, lo que es fundamental en la atención sanitaria.^(17,18)

La colaboración interdisciplinaria también juega un papel crucial en la EBE. Los estudiantes de enfermería deben aprender a trabajar en conjunto con otros profesionales de la salud para integrar diferentes perspectivas y conocimientos en la atención al paciente. Esta colaboración no solo enriquece la experiencia de aprendizaje, sino que también refleja la realidad del entorno clínico, donde el trabajo en equipo es esencial para ofrecer una atención integral y de calidad.

Finalmente el uso de la tecnología es una herramienta poderosa para facilitar la EBE. Las plataformas digitales y las bases de datos de investigación permiten a los estudiantes acceder rápidamente a la información más actualizada y relevante. Al incorporar estas herramientas en su formación, los estudiantes pueden desarrollar habilidades críticas que les permita mantenerse al día con los avances en la práctica de la enfermería y aplicar la EBE de manera efectiva en su futuro profesional para mejorar el cuidado y autocuidado en los pacientes.

Conclusiones

La enfermería basada en la evidencia es un componente esencial en la formación de estudiantes de enfermería. No solo les proporciona habilidades críticas y mejora su práctica clínica, sino que también los prepara para un futuro profesional exitoso.

Fomentar la EBE en la educación de enfermería es crucial para garantizar que los futuros profesionales estén equipados para ofrecer una atención de calidad y basada en la evidencia. No solo mejora la calidad de la atención, sino que también prepara a los futuros profesionales para enfrentar los desafíos del cuidado de la salud contemporánea. Fomentar una cultura d EBE en la educación y la práctica clínica es esencial para garantizar un cuidado seguro y efectivo.

La Enfermería Basada en la Evidencia y el autocuidado son componentes esenciales en la formación de los profesionales de la salud competentes y comprometidos. Desde la perspectiva docente, es crucial promover estos conceptos para garantizar que los futuros enfermeros no solo brinden cuidados de calidad, sino que también empoderen a los pacientes a tomar un papel activo en su salud.

Referencias Bibliográficas

1. Caballero E, Hernández A. Cómo utilizar la enfermería basada en la evidencia. Enfermería Montev. 2012;1 (2):113-119.
2. García Z, Villamarzo S, Regueiro DA. Influencia de la Enfermería Basada en la Evidencia en estudiantes. Revista Órbita Científica [Internet]. 2025 [citado 4 de marzo de 2025]; 130(31): 1-5. Disponible en: <http://revistas.ucpeju.edu.cu/index.php/rorb/article/view/2711>
3. Gálvez A, Román M, Ruiz MJ, Hederle C, Morales JM, Gonzalo E y Romero MN. Enfermería Basada en Evidencias: aportaciones y propuestas. Index de Enfermería. 2003; 40-41: 47-50.

4. Sacket DL, Rosenberg WM, Muir JA, Haynes RB, Richardson WS. Evidence Based Medicine: What it is and what it isn't. BMJ. 1996; 3(12): 71-72.
5. Morán L. La práctica basada en evidencia, algunos desafíos para su integración en el curriculum del pregrado de enfermería. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. 2011; 8(4): 4-6.
6. Rivera F, Ceballos P, Sáenz L. Enfermería basada en la evidencia un desafío pendiente. Index de Enfermería, Epub [Internet]. 2024 [citado 4 de marzo de 2025];32(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20233764>
7. Barajan A, Ochoa F. Práctica Enfermera, Investigación y Compromiso Social. Ciencia Huasteca, Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla. 2020; 8(15):9-12.
8. Donoso R, Gómez N, Rodríguez, A. El futuro de la Enfermería Basada en la Evidencia y su impacto en el cuidado del paciente. Revista Universidad y Sociedad. 2020;12(5):225.
9. Rodríguez MA, Barceló E, Cruces M, Blanco I, Pérez MA. Efectividad de un protocolo basado en la evidencia para el control de la hipoglicemia por estrés en cuidados intensivos. Enferm Intensivista. 2019; 30(1): 4-12.
10. Oria M, Elers J y Aguirre DM. Cuidador Familiar de Anciano al final de la Vida como sujeto del Cuidado de Enfermería. Revista Cubana de Enfermería. 2019; 36(1): 1-17.
11. Vera F. Enfermería basada en la evidencia en docente universitarios chilenos. Revista Electrónica Transformar. 2022; 3(5):42-45.
12. Cannon Sh, Boswell C. Evidence-Based Teaching in Nursing. Jones & Bartlett Learning. CNA-Chile (2014). Criterios de Evaluación para la Acreditación de Carreras de Enfermería. [Internet]. 2012. [citado 12 dic 2024]. [Disponible en: https://www.cnachile.cl/Criterios%20de%20carreras/enfermeria.pdf](https://www.cnachile.cl/Criterios%20de%20carreras/enfermeria.pdf).
13. García M, Ruíz IA, Bayle A, Sánchez M. Implementación de Enfermería basada en evidencia en atención primaria. Enferm. Global [Internet]. 2024 [citado 14 mar 2025];23(73). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.579041>
14. Fernández S, Ramos A.J, Leal A, García J, Hernández S, Ruzafa M. Competencia en la práctica basada en la evidencia y factores asociados en los enfermeros de atención primaria. Elsevier. 2021.

15. Silva A, Beneit JV, Velasco TR, Rayón E. Enfermería basada en la evidencia: revisión de alcance. Ciencia y enfermería [Internet]. 2021 [citado 02 feb 2025]; 27(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29393/ce27-42ebae40042>.
16. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Práctica basada en la evidencia en enfermería y atención sanitaria: una guía para la mejor práctica. 4.^a ed. Filadelfia: Wolters Kluwer; 2021.
17. McCarthy G, Murphy, K, O'Leary D. El papel de la práctica basada en la evidencia: una revisión de la literatura. Nurse Educ Today. [Internet]. 2020 [citado 15 ene 2025];84:104227. Disponible en: [doi:10.1016/j.nedt.2019.104227](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104227)
18. Cummings GG, Tate K, Wong CA, et al. Práctica basada en la evidencia en enfermería: una revisión sistemática de la literatura. J Nurs Manag. [Internet]. 2020 [citado 15 ene 2025];28(1):1-12. Disponible en: [doi: 10.1111/jonm.12815](https://doi.org/10.1111/jonm.12815)