



Artículo original

Pensamiento crítico, salud

CIDEDEC Escribiendo Vol.6, n°3, 2023

Pensamiento Crítico en el Contexto de la Salud

Critical Thinking in the Context of Health

Dr. Eloy Antonio Albarran T.

Doctor en Ciencias administrativas Universidad Santa María Caracas, Venezuela

eloy.albarran@gmail.com

Resumen:

El artículo analiza la crucial relevancia de ejercer un pensamiento crítico en el área de la salud para evaluar adecuadamente la gran cantidad de información, afirmaciones sobre tratamientos y consejos que recibimos de diversas fuentes. Se plantea la necesidad de examinar evidencia científica, identificar posibles sesgos, analizar cuidadosamente riesgos y beneficios antes de optar por procedimientos médicos, así como cuestionar opiniones de expertos considerando intereses ocultos. Se concluye resaltando la importancia de que pacientes y profesionales trabajen juntos aplicando estas destrezas analíticas para tomar las mejores decisiones sobre los tratamientos médicos caso por caso.

Palabras clave: Pensamiento crítico; Salud; Tratamientos médicos; Sesgos; Evidencia científica; Riesgos y beneficios; Opiniones médicas.

Summary:

The article analyzes the crucial relevance of exercising critical thinking in the area of health to properly evaluate the large amount of information, treatment claims and advice that we receive from various sources. There is a need to examine scientific evidence, identify possible biases, carefully analyze risks and benefits before opting for medical procedures, as well as question expert opinions considering hidden interests. It concludes by highlighting the importance of patients and professionals working together applying these analytical skills to make the best decisions about medical treatments on a case-by-case basis.

Keywords: Critical thinking; Health; Medical treatments; Biases; Scientific evidence; Risks and benefits; Medical opinions.

Introducción

El pensamiento crítico implica analizar a profundidad los argumentos y evidencia disponible antes de tomar una decisión o elegir qué creer. Requiere identificar supuestos, evaluar la confiabilidad de fuentes, reconocer posibles sesgos cognitivos que nublan el juicio, considerar múltiples perspectivas y cuestionar paradigmas establecidos cuando no están sustentados en hechos comprobables.

Si bien el pensamiento crítico es relevante en todos los campos, resulta especialmente indispensable en el área de la salud dada la enorme cantidad de información y opciones de tratamiento disponibles en la actualidad. Desde remedios caseros e infusiones milagrosas promovidas en internet, hasta novedosos fármacos anunciados con bombo y platillo en medios tradicionales.

Ante tan abrumadora oferta, la presente investigación sostiene que tanto pacientes como profesionales de la salud requieren imperativamente desarrollar sólidas capacidades de pensamiento crítico. Ello permitirá evaluar de forma confiable los pronósticos sobre enfermedades, los riesgos y beneficios de los procedimientos diagnósticos invasivos, así como las diversas alternativas de tratamiento para cada padecimiento. Todo con el fin de tomar las decisiones médicas más acertadas en cada caso particular.

1. Evaluar afirmaciones sobre tratamientos y productos

Ante afirmaciones sobre los beneficios de un nuevo tratamiento, medicamento, suplemento u otro producto relacionado con la salud, resulta indispensable someter dichos claims a un riguroso tamizaje con pensamiento crítico.

Lo primero es verificar si existen ensayos clínicos controlados y aleatorizados que avalen la eficacia y seguridad de la intervención. De ser así, se debe examinar la calidad metodológica de los estudios, el tamaño y composición de las muestras, los detalles de la intervención y la magnitud del efecto.

También es clave identificar posibles sesgos como el efecto placebo si no hubo grupo de control con placebo, y el sesgo de publicación si varios estudios con resultados negativos no fueron publicados. Asimismo, hay que desconfiar de mejorías reportadas con muestras muy pequeñas o estudios sponsorizados por el mismo laboratorio dueño del producto.

En resumen, afirmaciones extraordinarias sobre cualquier tratamiento o cura requieren evidencia extraordinaria que las sustente si queremos tomar decisiones médicas sensatas y seguras.

2. Analizar riesgos y beneficios de procedimientos y fármacos

Otra situación que exige un riguroso ejercicio de pensamiento crítico es cuando se debe optar por un procedimiento médico o tratamiento farmacológico de cierta complejidad. Más allá de las afirmaciones iniciales sobre su utilidad, es imprescindible sopesar de forma detallada y personalizada varios factores.

Primero, evaluar con cifras concretas su grado de efectividad en casos similares, el rango de beneficio esperado y la probabilidad de efectos adversos colaterales tanto leves como severos. Asimismo, considerar variables como el costo monetario del tratamiento, la comodidad o molestia que representa para el paciente y lo invasivo que resulte.

Luego, comparar el nuevo tratamiento contra otras alternativas disponibles e incluso contra la opción de no someterse a ninguna intervención. Por ejemplo, comparaciones recientes han puesto en duda el valor de hacer screening masivo de cáncer de próstata dado los falsos positivos y complicaciones que conlleva frente a la baja incidencia de la enfermedad.

En definitiva, incluso las recomendaciones médicas más sólidas en apariencia podrían no ser la mejor decisión tras un análisis crítico profundo de implicaciones prácticas, como el que cada paciente merece.

3. Cuestionar opiniones y consejos de diversas fuentes

Si bien es tentador confiar ciegamente en la opinión de un médico por su autoridad como experto, la realidad es que ningún profesional de la salud está exento de cometer errores o de verse influenciado por sesgos o intereses personales.

Por ejemplo, es bien sabido que existe un fuerte sesgo de conformidad en medicina, donde se tiende a sobreestimar los beneficios y subestimar los daños de tratamientos establecidos. También influyen los incentivos económicos directos e indirectos que reciben los médicos por promover ciertos fármacos o la utilización de determinados estudios diagnósticos.

Por ello, antes de someterse a cualquier intervención, por legitimada que esté, conviene pedir una segunda opinión e incluso verificar las credenciales específicas de los expertos en esa condición particular. También es de gran utilidad informarse en comunidades de pacientes y grupos de apoyo donde se suelen compartir experiencias más neutras sobre los distintos tratamientos y enfoques.

Incluso las recomendaciones de los más renombrados expertos requieren de un filtro crítico cuando se trata de decisiones sobre nuestra salud. Ninguna fuente es infalible.

Conclusión

En conclusión, adoptar un enfoque crítico resulta indispensable en el contexto de la salud moderna, tanto para los pacientes como para los profesionales. Hemos analizado la necesidad de examinar a profundidad la evidencia tras los nuevos tratamientos antes de creer en supuestos beneficios extraordinarios. Asimismo, la importancia de sopesar cuidadosamente todos los riesgos y costos al evaluar someterse a procedimientos y medicamentos complejos. Finalmente, la utilidad de cuestionar opiniones y recomendaciones, incluso de expertos renombrados, considerando posibles sesgos e intereses ocultos.

Urge dejar atrás la tradicional relación paternalista entre médico y paciente para dar paso a un vínculo donde el paciente, apropiadamente informado, pueda evaluar con pensamiento crítico las diversas alternativas y tomar en conjunto con el profesional de la salud las mejores decisiones para su tratamiento. Entre los recursos más útiles para lograrlo están solicitar segundas opiniones, investigar en comunidades de pacientes y conectarse con grupos de apoyo de pares.

El cuidado de nuestra preciada salud lo vale. Sigamos cultivando un espíritu crítico para proteger este invaluable tesoro.

Referencias:

1. Bernal, C. (2021). Pensamiento crítico en medicina: Del dicho al hecho. *Revista Médica La Paz*, 12(34), 67-89.
2. Blanco, L. et al. (2017). Habilidades de pensamiento crítico sobre pruebas científicas en profesionales de la salud. *Educación Médica*, 18(4), 230-237
3. Granados, D. & Rosas, A. (2019). Pensamiento crítico en la era de la medicina de precisión. *Acta Bioética*, 25(2), 195-202.