

# Asesoramiento sobre una vida saludable para prevenir la enfermedad cardiovascular en adultos sin factores de riesgo

El Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) ha publicado recomendaciones para el asesoramiento sobre una vida saludable a fin de prevenir la enfermedad cardiovascular.

## ¿Quiénes deben preocuparse por la enfermedad cardiovascular?

La **enfermedad cardiovascular** es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. El término puede significar varias cosas, pero en general se refiere al estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos, lo que puede causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Existen varios factores de riesgo conocidos de la enfermedad cardiovascular, como la presión arterial alta, el nivel de colesterol alto, la diabetes, la obesidad y el tabaquismo. También hay un componente genético, por lo que personas con familiares afectados por la enfermedad cardiovascular son más propensas a padecerla.

Sin embargo, la enfermedad cardiovascular también puede presentarse en personas que no tienen los factores de riesgo. Esto significa que personas de peso normal, y con presión arterial y niveles de colesterol normales, sin diabetes, y sin antecedentes familiares aún pueden padecer la enfermedad cardiovascular.

## ¿Qué significa “vida saludable”?

Para los propósitos de esta declaración de recomendación, el asesoramiento sobre una vida saludable significa brindar una educación profunda sobre los beneficios de una dieta para tener un corazón saludable y de la actividad física regular. Una dieta para tener un corazón saludable es rica en verduras, frutas, fibras y granos integrales, y también tiene poca sal, carnes rojas y procesadas y grasas saturadas. Con respecto a la actividad física, las pautas recomiendan por lo menos 2.5 horas de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso todas las semanas. El asesoramiento efectivo requiere, en general, varias sesiones.

## ¿Cuál es la población de pacientes que se considera para el asesoramiento sobre una vida saludable?

La recomendación del USPSTF rige para los adultos que no son obesos y que no tienen factores de riesgo conocidos para la enfermedad cardiovascular. Esto se refiere a personas con peso normal o sobrepeso (índice de masa corporal entre 18.5 y 30) y que no tienen diabetes, presión arterial alta, ni nivel de colesterol alto. Hay una recomendación del USPSTF por separado para el asesoramiento sobre una vida saludable para los adultos que sí tienen factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular.

## ¿Cuáles son los beneficios y daños potenciales del asesoramiento sobre una vida saludable para los adultos sin factores de riesgo?

Existe evidencia de que el asesoramiento sobre la vida saludable genera mejoras en el peso corporal, la presión arterial y los niveles de colesterol. Sin embargo, los datos no muestran

de manera coherente que estas mejoras estén vinculadas con una disminución de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares o muertes debido a la enfermedad cardiovascular. Los daños producidos por el asesoramiento sobre la vida saludable fueron de pocos a nulos.

## ¿Hasta qué punto se recomienda el asesoramiento sobre una vida saludable para prevenir la enfermedad cardiovascular en adultos sin factores de riesgo?

Según la evidencia actual, el USPSTF concluye que, en general, el beneficio neto de asesorar sobre una vida saludable a personas que ya son relativamente sanas es pequeño, pero aun así, positivo. Es más probable que el asesoramiento marque una diferencia en las personas que estén interesadas y preparadas para hacer cambios de estilo de vida. Por lo tanto, la decisión de brindar asesoramiento debería ser personalizada.

## Conclusión: recomendación actual para el asesoramiento sobre una vida saludable para prevenir la enfermedad cardiovascular en adultos sin factores de riesgo

El USPSTF recomienda personalizar la decisión para ofrecer un asesoramiento conductual y promover una dieta saludable y actividad física para pacientes no obesos sin factores de riesgo específicos para la enfermedad cardiovascular (recomendación “C”).

Asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física para la prevención de la enfermedad cardiovascular (cardiovascular disease, CVD) en adultos sin factores de riesgo de CVD

### Población



#### ADULTOS

que no son obesos y no tienen factores de riesgo de CVD conocidos

### Clasificación de recomendaciones del USPSTF



La recomendación depende de la situación del paciente

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

US Preventive Services Task Force

[www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/draft-recommendation-statement/healthful-diet-and-physical-activity-for-cardiovascular-disease-prevention-in-adults-without-known-risk-factors-behavioral-counseling](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/draft-recommendation-statement/healthful-diet-and-physical-activity-for-cardiovascular-disease-prevention-in-adults-without-known-risk-factors-behavioral-counseling)

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA, visite la colección Para pacientes en [jamanetworkpatientpages.com](http://jamanetworkpatientpages.com).

**Autor:** Dra. Jill Jin, MPH

**Fuente:** US Preventive Services Task Force. Behavioral counseling to promote a healthful diet and physical activity for cardiovascular disease prevention in adults without cardiovascular risk factors: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2017.7171

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio 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 los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.