

# Intervenciones conductuales para la pérdida de peso

**El Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) publicó recientemente recomendaciones sobre intervenciones conductuales para la pérdida de peso para prevenir problemas relacionados con la obesidad en adultos.**

## El problema de la obesidad

La obesidad en adultos se define por un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más alto. La obesidad es un problema de salud pública en los Estados Unidos que afecta a más del 35 % de los hombres y 40 % de las mujeres. La obesidad está vinculada a numerosos problemas de salud, que incluyen diabetes, enfermedad cardíaca, problemas e incapacidad de las articulaciones y determinados tipos de cáncer. Hay un índice más alto de mortalidad en personas, especialmente personas de mayor edad, que tienen obesidad en comparación con las que no la tienen. La pérdida de peso puede disminuir o revertir muchos de estos problemas, pero para muchas personas es difícil lograrlo. Por lo tanto, ayudar a que las personas pierdan peso es un objetivo importante para la comunidad médica.

## ¿Qué son las intervenciones conductuales para la pérdida de peso?

Hay muchas formas de proporcionar intervenciones conductuales para la pérdida de peso. Se puede hacer en un ambiente grupal o individual, en persona o de forma virtual, y usarse materiales impresos o en línea. Las intervenciones a menudo duran de 1 a 2 años y hay de 1 a 4 sesiones por mes. Las intervenciones incluyen asesoramiento sobre nutrición y ejercicio, además de educación sobre cómo autocontrolar esos dos elementos. Además, las intervenciones a menudo incluyen ayuda para identificar las barreras para perder peso, ayuda con la resolución de problemas relacionada con los desafíos y la concesión de respaldo de otras personas que también trabajan en la pérdida de peso. La educación en general no se enfoca solo en la pérdida de peso, sino también en el mantenimiento del peso después de que finalicen las intervenciones.

## ¿Cuál es la población de pacientes que se considera para la intervención conductual para la pérdida de peso?

La recomendación del USPSTF se aplica a adultos que tienen obesidad (que tienen un IMC de 30 o más alto).

## ¿Cuáles son los posibles beneficios y daños de proporcionar intervenciones conductuales para la pérdida de peso?

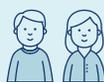
Hay evidencia de que proporcionar intervenciones conductuales para la pérdida de peso en adultos que tienen obesidad tiene como resultado una pérdida de peso significativa (un 5 % o más

del peso inicial). También hay evidencia de una disminución en el índice de diabetes. El beneficio para otros resultados relacionados con la obesidad, como enfermedad cardíaca, presión arterial alta o colesterol alto, es menos evidente. Hay algo de evidencia de que estas intervenciones ayudan a que las personas mantengan la pérdida de peso después de que finalicen las intervenciones. Según estudios actuales, hay muy poco daño o no hay daño de proporcionar intervenciones conductuales para promover la pérdida de peso.

## ¿Cuán enfática es la recomendación para proporcionar intervenciones conductuales para la pérdida de peso?

El USPSTF concluye con una certeza moderada que proporcionar intervenciones conductuales intensivas y con varios componentes a adultos que tienen obesidad tiene un beneficio neto moderado.

### Intervenciones conductuales para la pérdida de peso



#### Población

Adultos que tienen obesidad (que tienen un índice de masa corporal de 30 o más alto)

La obesidad es un problema frecuente y grave en los estadounidenses, y está relacionado con enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer e incapacidad.



#### Recomendación del USPSTF

Los médicos clínicos ofrecen intervenciones conductuales para ayudar con la pérdida de peso en adultos que tienen obesidad.

#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force)

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/obesity-in-adults-interventions1>



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

**Autora:** Jill Jin, MD, MPH

**Fuente:** US Preventive Services Task Force. Behavioral weight loss interventions to prevent obesity-related morbidity and mortality in adults: US Preventive Services Task Force recommendation statement [publicado el 18 de septiembre de 2018]. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2018.13022

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.