

Asesoramiento sobre dieta saludable y actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force) publicó recientemente recomendaciones sobre el asesoramiento conductual para llevar una dieta saludable y realizar actividad física con el objeto de prevenir la CVD en adultos con factores de riesgo.

¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

La enfermedad cardiovascular (cardiovascular disease, CVD) es la acumulación de placas que causa obstrucciones dentro de los vasos sanguíneos importantes del cuerpo. Estos vasos sanguíneos pueden incluir las arterias del corazón (**cardiopatía coronaria**), del cerebro (**enfermedad cerebrovascular**) y de las piernas (**arteriopatía periférica**). La enfermedad cardiovascular puede provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y la muerte. La cardiopatía coronaria es la principal causa de muerte en los Estados Unidos.

Los factores de riesgo de CVD incluyen edad avanzada, tabaquismo, presión arterial alta, sobrepeso u obesidad, diabetes, colesterol alto y antecedentes familiares de cardiopatías. Por lo general, las personas con mayor riesgo de CVD se benefician más de las medidas de prevención.

¿Qué supone el asesoramiento sobre dieta saludable y actividad física?

Según su definición, una dieta saludable es un equilibrio de alimentos que ayuda a una persona a lograr y mantener un peso saludable, brindar apoyo a su salud y prevenir enfermedades. El asesoramiento para promover una dieta saludable se centra en (1) el aumento del consumo de frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos o bajos en grasa, proteínas magras y aceites vegetales y (2) la disminución del consumo de alimentos con alto contenido de sal (sodio), grasas saturadas o trans y azúcares agregados.

La definición amplia de actividad física es toda actividad que mejore o mantenga la salud general y el estado físico. Se recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana además de actividades de entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana.

El asesoramiento conductual implica técnicas de cambio de comportamientos, como el establecimiento de objetivos, el uso activo del autocontrol y la superación de obstáculos relacionados con la dieta, la actividad física o el cambio de peso. También se pueden utilizar entrevistas motivacionales. El asesoramiento puede ser impartido por médicos de atención primaria, así como una variedad de profesionales capacitados, incluidos enfermeros, especialistas en nutrición registrados, nutricionistas, especialistas en ejercicio, asesores formados en métodos conductuales e instructores de estilo de vida.

¿Cuál es la población que se tiene en cuenta para el asesoramiento sobre dieta saludable y actividad física?

Esta recomendación se aplica a adultos con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, como presión arterial alta o colesterol alto. No está específicamente dirigida a adultos con diabetes, obesidad ni personas fumadoras, ya que a estas poblaciones se las aborda en otras recomendaciones del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF).

¿Cuáles son los posibles beneficios y perjuicios del asesoramiento sobre dieta saludable y actividad física?

Existe evidencia suficiente de que el asesoramiento conductual sobre dieta saludable y actividad física reduce los eventos de CVD (ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares y muerte). Existe evidencia convincente de que el asesoramiento mejora la presión arterial, el colesterol, la glucosa en sangre y el peso. Los efectos en los resultados conductuales (hábitos de alimentación y ejercicio) necesitan mayor estudio, ya que los resultados han sido variables. Los posibles perjuicios del asesoramiento sobre dieta saludable y actividad física son muy pequeños y están limitados a las posibles lesiones producto del ejercicio.

¿Qué tan contundente es la recomendación respecto de brindar intervenciones de asesoramiento sobre dieta saludable y actividad física?

Según la evidencia actual, el USPSTF concluye con certeza moderada que las intervenciones de asesoramiento intensivas para promover una dieta saludable y actividad física en adultos con factores de riesgo de CVD tienen un beneficio neto moderado.

Asesoramiento sobre dieta saludable y actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares

La enfermedad cardiovascular (CVD) es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una dieta saludable y equilibrada y el ejercicio regular reducen el riesgo de eventos cardiovasculares graves como ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares o muerte.



Población

Adultos con factores de riesgo de CVD, como presión arterial alta o colesterol alto



Recomendación del USPSTF

El USPSTF recomienda ofrecer o bien derivar a los adultos con factores de riesgo de CVD para que reciban intervenciones de asesoramiento conductual a fin de promover una dieta saludable y actividad física.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.
https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic_search_results?topic_status=P



Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección de información para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

Autor: Dra. Jill Jin, MPH

Afiliaciones del autor: Editor asociado, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: No se informan.

Fuente: US Preventive Services Task Force. Behavioral counseling interventions to promote a healthy diet and physical activity for cardiovascular disease prevention in adults with cardiovascular risk factors: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *JAMA*. Publicado el 24 de noviembre de 2020. doi:10.1001/jama.2020.21749

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, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.