

## Intervenciones conductuales para lograr un aumento de peso saludable durante el embarazo

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) publicó recientemente recomendaciones sobre intervenciones conductuales para promover un aumento de peso saludable durante el embarazo.

### Peso y embarazo

Es normal y se espera que aumente de peso durante el embarazo (aumento de peso gestacional). Cuánto peso se debe aumentar depende de cuál sea el peso inicial de la persona antes del embarazo. La cantidad de peso recomendada para el aumento de peso durante el embarazo para las personas que tienen un peso inferior al normal es de entre 28 y 40 libras (13 kg a 18 kg). Para las personas con un peso normal, el aumento de peso recomendado es de 25 a 35 libras (11 kg a 16 kg). El aumento de peso recomendado para las personas con sobrepeso o que son obesas es de 11 a 20 libras (5 kg a 9 kg).

En 2015, casi la mitad de las personas embarazadas en EE. UU. comenzaron su embarazo con sobrepeso u obesidad. El inicio del embarazo con un peso demasiado alto o el aumentar demasiado de peso durante el embarazo puede provocar problemas de salud materno-infantil, como **diabetes gestacional** (diabetes durante el embarazo), peso alto al nacer, parto prematuro y mayor probabilidad de **parto por cesárea** (quirúrgico) **no planificado**.

### ¿Cómo pueden las intervenciones conductuales promover un aumento de peso saludable durante el embarazo?

Las intervenciones conductuales se centran en promover una alimentación saludable y la actividad física mediante asesoramiento o ejercicio supervisado. Estas intervenciones pueden ser realizadas por médicos de atención prenatal, como parteras, médicos de familia y obstetras; educadores en salud; fisioterapeutas; especialistas en aptitud física; o nutricionistas clínicos y registrados. Las intervenciones generalmente comienzan durante el primer trimestre o el inicio del segundo trimestre y terminan antes del parto. Las sesiones de asesoramiento pueden realizarse en persona, por teléfono o en línea.

### ¿Cuál es la población considerada?

Esta recomendación se aplica a mujeres adolescentes y adultas embarazadas en centros de atención primaria (incluidos centros de atención prenatal como centros de obstetricia/ginecología, medicina familiar y centros de obstetricia).

### ¿Cuáles son los posibles beneficios y perjuicios de promover un aumento de peso saludable durante el embarazo?

Las intervenciones conductuales durante el embarazo se asocian a un menor aumento de peso gestacional y a una

### Intervenciones conductuales para lograr un aumento de peso saludable durante el embarazo

La mitad de las personas embarazadas en EE. UU. comenzaron su embarazo con sobrepeso u obesidad. El aumento de una cantidad de peso saludable (no excesiva) durante el embarazo es importante para la salud de las madres y los bebés.



#### Población

Mujeres adolescentes y adultas embarazadas en centros de atención primaria, incluidos los centros de atención prenatal



#### Recomendación del USPSTF

El USPSTF recomienda que los médicos ofrezcan a las personas embarazadas intervenciones eficaces de asesoramiento conductual para promover un aumento de peso saludable y evitar un aumento de peso gestacional excesivo en el embarazo.

menor probabilidad de superar las recomendaciones para un aumento de peso gestacional normal. Las intervenciones conductuales también se asocian a un menor riesgo de diabetes gestacional, parto por cesárea de urgencia, peso alto al nacer y bebés grandes para su edad gestacional, y menor retención del peso posparto al cabo de 1 año. Los posibles daños de las intervenciones conductuales son mínimos, si hubiere.

### ¿En qué medida se recomienda promover un aumento de peso saludable durante el embarazo?

El USPSTF concluye con una certeza moderada que las intervenciones eficaces de asesoramiento conductual para promover un aumento de peso saludable y prevenir el aumento de peso excesivo durante el embarazo tienen un beneficio neto moderado para las personas embarazadas.

#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic\\_search\\_results?topic\\_status=P](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic_search_results?topic_status=P)

Autor: Dra. Jill Jin, MPH

Afiliaciones del autor: Editor asociado, JAMA.

Divulgaciones sobre conflictos de intereses: no se informan.

Fuente: US Preventive Services Task Force. Intervenciones de asesoramiento conductual para lograr un peso saludable y un aumento de peso durante el embarazo: Detección de la estenosis asintomática de la arteria carótida: Declaración de recomendación del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force). JAMA. Publicado el 25 de mayo de 2021. doi:10.1001/jama.2021.7530

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 reimpressiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a [reprints@jamanetwork.com](mailto:reprints@jamanetwork.com).