

**Pregunta 5: En adultos mayores con exceso de peso y/o factores de riesgo para enfermedad cardiovascular (ECV) ¿se recomienda ofrecer o referir intervenciones intensivas de asesoramiento conductual fomentando dieta saludable y actividad física para prevenir la ECV?**

**Pregunta PICO:**

Paciente	Intervención	Desenlaces
Adultos mayores con exceso de peso y/o factores de riesgo para ECV	Intervenciones intensivas de asesoramiento conductual (dieta saludable, actividad física)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evento cardiovascular</li> <li>• Colesterol total</li> <li>• Colesterol LDL</li> </ul>

**Elección de GPC a adoptar para este tema:**

Para este tema, se revisó las GPC de USPSTF Intervenciones 2017, por ser la guía seleccionada para su adaptación.

**Resumen de la evidencia de la GPC USPSTF Intervenciones 2017:**

La GPC USPSTF Intervenciones 2017 presenta una revisión de evidencia (45) que consideró 71 ensayos, con más de 32 000 participantes, que informaron resultados de (i) salud (evento cardiovascular), (ii) intermedios (niveles de colesterol total y LDL).

Para el desenlace “evento cardiovascular”, cuatro ensayos tomaron en cuenta el desenlace. En general, no hubo reducción en los eventos de ECV o mortalidad a los 6 a 79 meses en cuatro de los cinco ensayos que informaron estos resultados. Las tasas de eventos, sin embargo, fueron generalmente bajas. Por tanto, **no sería posible obtener conclusiones definitivas** sobre si las intervenciones de asesoramiento conductual pueden o no mejorar los resultados de salud del paciente.

Para los resultados intermedios, las intervenciones intensivas de estilo de vida combinado **redujeron** los niveles de colesterol total (22 estudios) en 5.43 mg /dL; IC 95%: 2.89 a 7.97 mg/dL, los niveles de colesterol LDL (17 estudios) en 3.69 mg /dL IC 95%: 1.40 a 5.98 mg / dL. Estos efectos se evaluaron en todos los ensayos que informaron cada resultado a los 12 a 24 meses.

**Contextualización realizada por el GEG de EsSalud:**

- Se adoptó la recomendación de la GPC de USPSTF Intervenciones 2017, tomando en consideración los principales desenlaces que evaluó la revisión sistemática.
- Se parafraseó el enunciado según el formato de EsSalud.
- Se considera importante especificar que los estudios de intervención informaron que los eventos adversos fueron menores. Asimismo, la mayor parte de las intervenciones fueron mixtas (dieta saludable y actividad física) de manera individual o grupal por periodos prolongados dependiendo de la intensidad.

**Certeza de la evidencia:**

- La certeza de la evidencia según la GPC de USPSTF fue **moderada**. El GEG consideró mantener dicha certeza, ya que las intervenciones intensivas de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física tienen un beneficio neto moderado en adultos con sobrepeso u obesidad que tienen un mayor riesgo de ECV.

**Fuerza de la recomendación:**

- Esta recomendación de la GPC de USPSTF Intervenciones 2017 tuvo grado **B**, lo cual fue considerado como una recomendación **fuerte** para la presente GPC. El GEG consideró mantener dicha fuerza.

**Recomendaciones:**

USPSTF Intervenciones 2017	GPC EsSalud
<p>Se recomienda ofrecer o referir a adultos con sobrepeso u obesidad y que tengan factores de riesgo adicionales de enfermedad cardiovascular (ECV) a intervenciones intensivas de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física para la prevención de ECV.</p> <p><b>Certeza: Moderada</b> <b>Recomendación fuerte a favor</b></p>	<p>En personas adultas con exceso de peso y/o factores de riesgo cardiovascular se <b>recomienda</b> intervenciones intensas de asesoramiento conductual para la prevención de ECV.</p> <p><b>Certeza: Moderada</b> <b>Recomendación fuerte a favor</b></p>

**Justificación de buenas prácticas clínicas:**

- Los principales factores de riesgo para enfermedad cardiovascular en adultos mayores son edad avanzada, presión arterial sistólica o diastólica elevada, fumador, dislipidemia (colesterol total, LDL, triglicéridos elevados o HDL disminuido), hipertrofia ventricular izquierda, y diabetes mellitus (46). Adicionalmente, el exceso de peso medido con un índice de masa corporal  $\geq 30$  Kg/m<sup>2</sup> (47,48) y la circunferencia abdominal  $\geq 102$  cm en varones y  $\geq 88$  en mujeres (49) también es un factor de riesgo de mayor mortalidad y mortalidad cardiovascular en adultos mayores.
- Para la ejecución de asesoramiento conductual es muy importante considerar que no sólo se tenga una sola estrategia, sino varias y complementarias. La práctica de un asesoramiento grupal, uso de las llamadas telefónicas refuerza las técnicas presenciales, aclarar dudas de la persona y permite monitorizar objetivos trazado y adherencia a medicamentos, así como podría mejorar la motivación (50–53).
- El monitoreo frecuente de las tareas que se vayan pauteando, así como el desarrollo de un plan de alimentación individualizado, y en conjunto con los familiares o cuidadores, debe de ser llevados a cabo por un profesional capacitado (51,54).

**Puntos de BPC:**

- Se sugiere realizar las intervenciones intensas de asesoramiento conductual a aquellas personas con los siguientes factores de riesgo: edad avanzada, presión arterial sistólica o diastólica elevada, fumador o exfumador, dislipidemia (colesterol total, LDL, triglicéridos elevados o HDL disminuido), hipertrofia ventricular izquierda, diabetes mellitus y exceso de peso definido con un índice de masa corporal  $\geq 30$  Kg/m<sup>2</sup> o con una circunferencia abdominal  $\geq 102$  cm en varones y  $\geq 88$  en mujeres.
- Se sugiere que la asesoría conductual tenga como objetivo el cambio de comportamientos dirigidos a una dieta saludable y actividad física regular. La asesoría conductual se realizará inicialmente con entrevistas motivacionales personales, complementadas con seguimiento periódico por vía telefónica y debates didácticos y abiertos en grupos

pequeños. En ese sentido, la intervención deberá consistir en una educación didáctica, preparación para resolver problemas y dudas, y planes de atención individualizados, considerando la participación también de la familia y/o cuidadores del paciente en la asesoría conductual.

- Se sugiere que las intervenciones sean impartidas por profesionales especialmente capacitados, incluidos dietistas o nutricionistas, fisioterapeutas o profesionales del ejercicio, educadores de salud o psicólogos.

**Indicadores anuales:**

- **De Indicación:**
  - **Numerador:** Adultos mayores adscritos con exceso de peso y/o factores de riesgo cardiovascular con indicación de asesoramiento conductual.
  - **Denominador:** Adultos mayores adscritos con exceso de peso y/o factores de riesgo cardiovascular.
  - **Valor esperado:** > 60%