



¿La dieta contra la hipertensión o dieta DASH ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares?

Mensaje evaluado “La dieta contra la hipertensión o dieta DASH ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares”

Tipo de mensaje: pregunta Cochrane

Fecha: 26.06.2025

Conclusión de la evaluación

La evaluación realizada muestra que la dieta DASH, en comparación con una intervención mínima (asesoramiento breve o folletos), podría tener poco o ningún efecto sobre el infarto de miocardio. Además, se desconoce su efecto sobre el ictus y la mortalidad por cualquier causa.

Otros puntos clave

- Hay mucha incertidumbre o se desconoce el efecto de la dieta DASH, en comparación con ninguna intervención u otras intervenciones dietéticas, sobre el infarto de miocardio, el ictus y la mortalidad por cualquier causa.



Veracidad del mensaje



Incierto

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
En comparación con una intervención mínima (asesoramiento breve o folletos)			
Infarto de miocardio	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕○○ Baja	Podría tener poco o ningún efecto
Ictus	Sin casos	⊕○○○ Muy baja	Se desconoce el efecto
Mortalidad por cualquier causa	Sin casos	⊕○○○ Muy baja	Se desconoce el efecto

Claves para el pensamiento crítico



> **Los estudios pequeños pueden ser confusos** Recuerda que no puedes estar seguro de los efectos de los tratamientos que están basados en estudios pequeños con pocos participantes, como ocurre en este caso. Esto es así porque cuanto menor es el tamaño de la muestra de participantes, más probable es que se los resultados del estudio se deban al azar.

> **La ausencia de evidencia no significa evidencia de ausencia** Ten en cuenta que la falta de evidencia (pruebas científicas) sólidas sobre la eficacia de la dieta DASH en la prevención de enfermedades cardiovasculares no indica que esta estrategia nutricional no funcione, sino que hacen falta más estudios de buena calidad y mayor tamaño y seguimiento para averiguarlo.