



UNIVERSIDAD A DISTANCIA DE MADRID

Facultad de Ciencias de la Salud y de la Educación

**APLICACIÓN DE LA EHEALTH
EN OBESIDAD.
¿SON ÚTILES LAS
INTERVENCIONES DIGITALES?**

Tesis Doctoral presentada por:

Ruth Palomo Santos

Dirigida por:

José Ignacio Baile Ayensa

Madrid, septiembre de 2021

ÍNDICE

RESUMEN	9
ABSTRACT	13
1 PRESENTACIÓN	18
2 INTRODUCCIÓN	22
2.1 SALUD Y TECNOLOGÍA (EHEALTH).....	22
2.1.1 <i>Conceptualización</i>	22
2.1.2 <i>Otros conceptos relacionados</i>	34
2.1.3 <i>El apoyo de organismos oficiales a la eHealth</i>	38
2.1.4 <i>Estado actual y retos</i>	43
2.2 EHEALTH EN LA PSICOLOGÍA A TRAVÉS DE LAS INTERVENCIONES DIGITALES	45
2.2.1 <i>Intervenciones en psicología clínica y de la salud a través de las TIC</i>	45
2.2.2 <i>Intervenciones digitales dirigidas a cambiar comportamientos</i>	49
2.2.3 <i>Modelos teóricos</i>	50
2.2.3.1 <i>La Teoría Social Cognitiva</i>	51
2.2.3.2 <i>El Modelo Transteórico del Cambio de Comportamiento</i>	54
2.2.3.3 <i>La Teoría del Comportamiento Planificado</i>	59
2.2.3.4 <i>Modelos teóricos específicos para intervenciones digitales</i>	61
2.2.4 <i>Retos en el campo de las intervenciones digitales</i>	73
2.3 OBESIDAD	81
2.3.1 <i>Definición</i>	82
2.3.2 <i>Consecuencias de la obesidad</i>	84
2.3.3 <i>Tratamiento de la obesidad</i>	85
2.3.4 <i>EHealth y obesidad: el uso de las intervenciones digitales</i>	87
3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	91
3.1 OBJETIVOS	92
4 MÉTODO	95
4.1 DISEÑO.....	95
4.2 ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	96
4.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	97
4.4 SELECCIÓN DE ESTUDIOS	98
4.5 RECOPIACIÓN DE DATOS Y ANÁLISIS	99
4.6 SÍNTESIS DE LA EVIDENCIA	103
5 RESULTADOS	106
5.1 RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA.....	106
5.2 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESTUDIOS SELECCIONADOS	107
5.3 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS INTERVENCIONES DIGITALES.....	112
5.4 MEDIDAS DE RESULTADO DE LOS ESTUDIOS SELECCIONADOS	118
5.4.1 <i>Medidas antropométricas</i>	119
5.4.2 <i>Comportamientos</i>	120
5.4.3 <i>Variables psicológicas</i>	126
5.4.4 <i>Marcadores biológicos</i>	129
5.5 MEDIDAS DE COMPROMISO CON LA INTERVENCIÓN	129
5.6 RESUMEN DE RESULTADOS DE LOS ESTUDIOS SELECCIONADOS	134
5.6.1 <i>Efectos de las intervenciones relativos a las medidas antropométricas</i>	134
5.6.2 <i>Efectos de las intervenciones relativos a comportamientos</i>	139
5.6.3 <i>Efectos de las intervenciones relativos a variable psicológicas</i>	142
5.6.4 <i>Resultados sobre el compromiso con la intervención</i>	143

5.6.5	<i>Pérdidas y abandonos</i>	145
5.7	TÉCNICAS PARA EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO.....	145
5.7.1	<i>Objetivos y planificación</i>	149
5.7.2	<i>Retroalimentación y monitorización</i>	151
5.7.3	<i>Moldeando el conocimiento</i>	153
5.7.4	<i>Consecuencias naturales</i>	154
5.7.5	<i>Repetición y sustitución</i>	154
5.7.6	<i>Análisis de las técnicas utilizadas</i>	155
5.8	BASES TEÓRICAS.....	156
6	DISCUSIÓN	163
6.1	DISEÑO DE LOS ESTUDIOS.....	163
6.2	¿CÓMO MEDIR LOS EFECTOS DE LA INTERVENCIÓN?.....	165
6.3	¿CÓMO EVALUAR EL COMPROMISO CON LA INTERVENCIÓN?.....	170
6.4	VALORACIÓN DE LOS HALLAZGOS DE LOS ESTUDIOS INCLUIDOS.....	174
6.5	TÉCNICAS, BASES TEÓRICAS Y MECANISMOS DE ACCIÓN.....	178
7	CONCLUSIONES E IMPLICACIONES	190
7.1	RECOMENDACIONES PARA EL DISEÑO Y PARA LA INVESTIGACIÓN.....	190
7.2	FORTALEZAS Y LIMITACIONES.....	197
8	REFERENCIAS	200
9	ANEXOS	222
9.1	ANEXO I. TAXONOMÍA DE TÉCNICAS PARA EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO.....	223
9.2	ANEXO II. ESQUEMA DE CODIFICACIÓN DE LA TEORÍA.....	227
9.3	ANEXO III. MECANISMOS DE ACCIÓN.....	232
9.4	ANEXO IV. TABLAS DE EXTRACCIÓN DE DATOS DE LOS ESTUDIOS INCLUIDOS.....	235
9.5	ANEXO V. TÉCNICAS INCLUIDAS EN LAS INTERVENCIONES.....	321
9.6	ANEXO VI. USO DE LA TEORÍA EN LOS ESTUDIOS SELECCIONADOS.....	324