EJERCICIO FÍSICO COMO MEDIDA NO FARMACOLÓGICA EN EL MANEJO DE LA DIABETES MELLITUS

MARÍA CARRIZO ARTIME, CLAUDIA BRIME HOLGADO.
ENFERMERAS RESIDENTES DE LA UNIDAD DOCENTE MULTIPROFESIONAL DE ATENCIÓN FAMILIAR Y COMUNITARIA DE LEÓN.

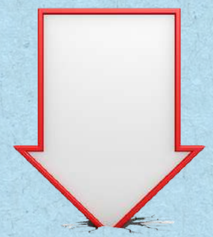
Introducción

Diabetes Mellitus (DM): Conjunto de **trastornos metabólicos** de carácter **crónico** que conducen a la aparición de **hiperglucemia** por ***efectos en la secreción de insulina, en su acción o en ambos.***

EPIDEMIOLOGÍA:

- A nivel global: 10,5% (2021)
- España: 14%

90% DM2



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES:

- Obesidad
- Dietas poco saludables
- **Estilo de vida sedentario**

Material y métodos

BASES DE DATOS:

- PUBMED
- DIALNET

ECUACIÓN DE BÚSQUEDA:

"diabetes mellitus" AND "exercise"

2022-2024

Discusión:

Actividad física

Ejercicio físico

Actividades cotidianas

Actividad programada

Discusión: Ejercicio físico

AERÓBICO	ANAERÓBICO
BAJA A MODERADA INTENSIDAD, LARGA DURACIÓN	ALTA INTENSIDAD, CORTA DURACIÓN
GRASA Y CARBOHIDRATOS NO LACTATO	CARBOHIDRATOS LACTATO
REDUCE IMC MEJORA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR	MEJORA SENSIBILIDAD A LA INSULINA MAYOR EFECTO REDUCTOR SOBRE HB1AC
CORRER, NADAR, ANDAR EN BICI	HIIT, SPRINTS, LEVANTAMIENTO DE PESAS

Discusión:

EJERCICIO AERÓBICO

EJERCICIO ANAERÓBICO

DM

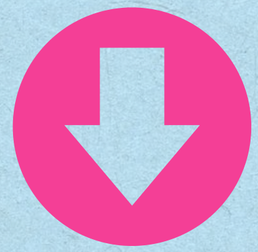
Proceso crónico inflamatorio:

- Aumento grasa visceral
- Obesidad
- Sarcopenia
- Hiperglucemia, RI

El **músculo** en **respuesta al ejercicio** mejora el proceso inflamatorio al producir **citocinas (miocinas)**

Discusión:

PRÁCTICA DE EJERCICIO REGULAR: EFECTOS DE LAS CITOCINAS (MIOCINAS)



0.6 Hb1Ac

- Mejoran el perfil glucémico tras 6-8 semanas entrenamiento.
- A los 3 meses mejor función células B.
- Favorecen la disminución de la grasa visceral (bajada IMC), mejoran la calidad del músculo esquelético y aumentan la masa muscular.

Conclusión:

RECOMENDACIONES EJERCICIO FÍSICO PACIENTE DM2

- **MÍNIMO 150 MINUTOS** A **LA SEMANA** DE **ENTRENAMIENTO COMBINADO** (intensidad moderada a vigorosa): AÉROBICO y ANAERÓBICO
- Mínimo 3 días a la semana
- No más de 2 días sin realizar ejercicio
- Realizar ejercicios de fuerza 3 días a la semana
- Reducir tiempos sedentarismo, levantarse 3 min cada 30 minutos.
- Personas mayores incluir ejercicios equilibrio y flexibilidad.

Bibliografía:

¡Gracias!