

IMPACTO DEL EJERCICIO FISICO EN PACIENTES DIABÉTICOS TIPO II

NARANJO FERNÁNDEZ, J; SÁNCHEZ FERNÁNDEZ, MJ

INTRODUCCIÓN:

La diabetes Mellitus tipo II o no insulino-dependiente es un trastorno metabólico caracterizado por una elevación inapropiada de glucosa en sangre (hiperglucemia).

En la actualidad casi el 14% de los españoles sufre esta enfermedad estimándose que para el año 2030 sea un 28%.

En España supone el 80%-90% de los casos de diabetes, por lo que se hace necesaria la implantación de nuevas técnicas terapéuticas para disminuir los altos niveles de glucemia y por tanto la dosis de medicación pautada.

Según datos estadísticos de la FEDE (Federación Española de Diabetes) esta enfermedad causa 25.000 muertes/año en España y el 43% de los pacientes está sin diagnosticar.

OBJETIVO:

Establecer relación entre la práctica de ejercicio físico y la disminución de los niveles de glucosa en sangre.

MÉTODO Y MATERIAL:

- Se realiza un estudio descriptivo-prospectivo en un período de tiempo de un año (2013-2014), en personas mayores diabéticas (tipo II) de la Residencia "Nuestra Señora de Peñayorra" (La Solana, Ciudad Real).
- Se llevó a cabo la comparación de un grupo de pacientes en diferentes períodos de tiempo; (2013---no realizaban ejercicio físico, 2014---sí realizaban ejercicio físico).
- Niveles glucemia capilar basal (medias): (2013):129mg/dl ---- (2014): 115mg/dl
- La muestra de glucemia capilar basal se obtuvo c/15 días, siendo los jueves el día de la recogida.
- Programa de ejercicios consistió: caminar 15min/2 veces al día + pedaleo en bicicleta estática o pedales automáticos durante 5min/2veces al día.
- Se realizó una charla informativa previa (residentes y trabajadores) al comienzo del estudio junto con el fisioterapeuta del centro.
- Las fuentes de datos han sido: el listado de registro anual de residentes diabéticos (residencia), la Hª clínica y la hoja de evolución de enfermería (perfiles glucémicos).

PALABRAS CLAVE: ancianos, diabetes, geriátrico, ejercicio físico

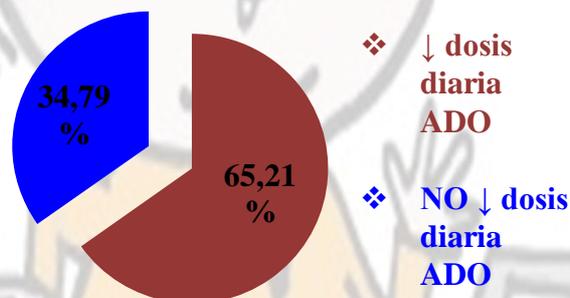
✓ old man, diabetes , retirement home, physical exercise

Revisión bibliográfica de la literatura científica existente en las bases de datos Scielo y Science y Pubmed.

- ✓ http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S156129532010000200006&script=sci_arttext
- ✓ <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775311000947>
- ✓ http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192003000100010
- ✓ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25230894>

RESULTADOS:

- ❖ La participación en el estudio se llevó a cabo con 25 residentes produciéndose a lo largo del mismo un sesgo de pérdida de 2 usuarios por éxitus.
- ❖ El rango de edad se estableció entre 70-85 años (ambos inclusive).
- ❖ En relación a los residentes diabéticos con tto ADO, se observó que 15 (65,21%) de ellos redujeron la dosis de su tto.
- ❖ Tratamiento médico con ADO (más empleados): Metformina 850mg, Repaglinida 1mg y Eucreas 50/850mg.



La imagen muestra una tabla de perfil glucémico de un residente, con columnas para fechas y horas, y filas para registrar los niveles de glucemia. Una línea roja horizontal indica un nivel de glucemia constante a lo largo del tiempo.

CONCLUSIONES:

Se establece que la realización de actividad física terapéutica para la disminución de la glucemia basal en pacientes en tto con ADO, se considera un impacto positivo en salud ya que en más del 50% de ellos se consigue reducir el nº de dosis diaria medicamentosa.

Es esencial y primordial la educación sanitaria en este tema para concienciar a la población y así prevenir las posibles complicaciones y mejorar su nivel de salud.