

# 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 pautaada.

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---si 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

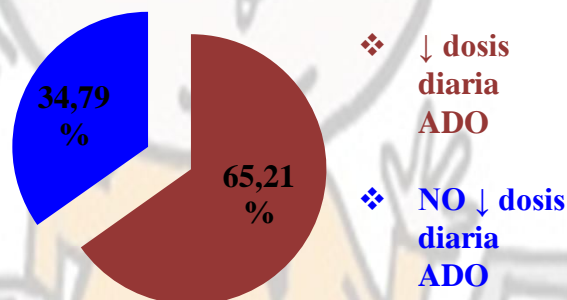
✓ old man, diabetes , retirement home, physical exercise

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://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://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.



PERFIL GLUCÉMICO RESIDENTE: 0117	
FECHA	GLUCEMIA (mg/dl)
01/01/2013	129
15/01/2013	125
30/01/2013	120
14/02/2013	115
28/02/2013	110
14/03/2013	105
28/03/2013	100
11/04/2013	95
25/04/2013	90
09/05/2013	85
23/05/2013	80
06/06/2013	75
20/06/2013	70
04/07/2013	65
18/07/2013	60
31/07/2013	55
14/08/2013	50
28/08/2013	45
11/09/2013	40
25/09/2013	35
09/10/2013	30
23/10/2013	25
06/11/2013	20
20/11/2013	15
04/12/2013	10
18/12/2013	5
31/12/2013	0
14/01/2014	10
28/01/2014	15
11/02/2014	20
25/02/2014	25
11/03/2014	30
24/03/2014	35
07/04/2014	40
21/04/2014	45
05/05/2014	50
19/05/2014	55
31/05/2014	60
14/06/2014	65
28/06/2014	70
12/07/2014	75
26/07/2014	80
09/08/2014	85
23/08/2014	90
06/09/2014	95
20/09/2014	100
04/10/2014	105
18/10/2014	110
31/10/2014	115
14/11/2014	120
28/11/2014	125
12/12/2014	130
26/12/2014	135
09/01/2015	140
23/01/2015	145
06/02/2015	150
20/02/2015	155
06/03/2015	160
20/03/2015	165
03/04/2015	170
17/04/2015	175
30/04/2015	180
14/05/2015	185
28/05/2015	190
11/06/2015	195
25/06/2015	200
09/07/2015	205
23/07/2015	210
06/08/2015	215
20/08/2015	220
03/09/2015	225
17/09/2015	230
31/09/2015	235
14/10/2015	240
28/10/2015	245
11/11/2015	250
25/11/2015	255
09/12/2015	260
23/12/2015	265
06/01/2016	270
20/01/2016	275
03/02/2016	280
17/02/2016	285
03/03/2016	290
17/03/2016	295
30/03/2016	300
14/04/2016	305
28/04/2016	310
11/05/2016	315
25/05/2016	320
08/06/2016	325
22/06/2016	330
06/07/2016	335
20/07/2016	340
03/08/2016	345
17/08/2016	350
31/08/2016	355
14/09/2016	360
28/09/2016	365
11/10/2016	370
25/10/2016	375
08/11/2016	380
22/11/2016	385
06/12/2016	390
20/12/2016	395
03/01/2017	400
17/01/2017	405
30/01/2017	410
14/02/2017	415
28/02/2017	420
13/03/2017	425
27/03/2017	430
10/04/2017	435
24/04/2017	440
08/05/2017	445
22/05/2017	450
05/06/2017	455
19/06/2017	460
03/07/2017	465
17/07/2017	470
30/07/2017	475
14/08/2017	480
28/08/2017	485
11/09/2017	490
25/09/2017	495
09/10/2017	500
23/10/2017	505
06/11/2017	510
20/11/2017	515
04/12/2017	520
18/12/2017	525
01/01/2018	530
15/01/2018	535
29/01/2018	540
12/02/2018	545
26/02/2018	550
12/03/2018	555
26/03/2018	560
09/04/2018	565
23/04/2018	570
07/05/2018	575
21/05/2018	580
04/06/2018	585
18/06/2018	590
02/07/2018	595
16/07/2018	600
29/07/2018	605
13/08/2018	610
27/08/2018	615
10/09/2018	620
24/09/2018	625
08/10/2018	630
22/10/2018	635
05/11/2018	640
19/11/2018	645
03/12/2018	650
17/12/2018	655
31/12/2018	660
14/01/2019	665
28/01/2019	670
11/02/2019	675
25/02/2019	680
11/03/2019	685
24/03/2019	690
07/04/2019	695
21/04/2019	700
05/05/2019	705
19/05/2019	710
31/05/2019	715
14/06/2019	720
28/06/2019	725
12/07/2019	730
26/07/2019	735
09/08/2019	740
23/08/2019	745
06/09/2019	750
20/09/2019	755
04/10/2019	760
18/10/2019	765
31/10/2019	770
14/11/2019	775
28/11/2019	780
12/12/2019	785
26/12/2019	790
09/01/2020	795
23/01/2020	800
06/02/2020	805
20/02/2020	810
06/03/2020	815
20/03/2020	820
03/04/2020	825
17/04/2020	830
30/04/2020	835
14/05/2020	840
28/05/2020	845
11/06/2020	850
25/06/2020	855
09/07/2020	860
23/07/2020	865
06/08/2020	870
20/08/2020	875
03/09/2020	880
17/09/2020	885
31/09/2020	890
14/10/2020	895
28/10/2020	900
11/11/2020	905
25/11/2020	910
09/12/2020	915
23/12/2020	920
06/01/2021	925
20/01/2021	930
03/02/2021	935
17/02/2021	940
03/03/2021	945
17/03/2021	950
30/03/2021	955
14/04/2021	960
28/04/2021	965
11/05/2021	970
25/05/2021	975
08/06/2021	980
22/06/2021	985
06/07/2021	990
20/07/2021	995
03/08/2021	1000
17/08/2021	1005
31/08/2021	1010
14/09/2021	1015
28/09/2021	1020
11/10/2021	1025
25/10/2021	1030
08/11/2021	1035
22/11/2021	1040
06/12/2021	1045
20/12/2021	1050
03/01/2022	1055
17/01/2022	1060
30/01/2022	1065
14/02/2022	1070
28/02/2022	1075
13/03/2022	1080
27/03/2022	1085
10/04/2022	1090
24/04/2022	1095
08/05/2022	1100
22/05/2022	1105
05/06/2022	1110
19/06/2022	1115
03/07/2022	1120
17/07/2022	1125
30/07/2022	1130
14/08/2022	1135
28/08/2022	1140
11/09/2022	1145
25/09/2022	1150
09/10/2022	1155
23/10/2022	1160
06/11/2022	1165
20/11/2022	1170
04/12/2022	1175
18/12/2022	1180
31/12/2022	1185
14/01/2023	1190
28/01/2023	1195
11/02/2023	1200
25/02/2023	1205
11/03/2023	1210
24/03/2023	1215
07/04/2023	1220
21/04/2023	1225
05/05/2023	1230
19/05/2023	1235
31/05/2023	1240
14/06/2023	1245
28/06/2023	1250
12/07/2023	1255
26/07/2023	1260
09/08/2023	1265
23/08/2023	1270
06/09/2023	1275
20/09/2023	1280
04/10/2023	1285
18/10/2023	1290
31/10/2023	1295
14/11/2023	1300
28/11/2023	1305
12/12/2023	1310
26/12/2023	1315
09/01/2024	1320
23/01/2024	1325
06/02/2024	1330
20/02/2024	1335
06/03/2024	1340
20/03/2024	1345
03/04/2024	1350
17/04/2024	1355
30/04/2024	1360
14/05/2024	1365
28/05/2024	1370
11/06/2024	1375
25/06/2024	1380
09/07/2024	1385
23/07/2024	1390
06/08/2024	1395
20/08/2024	1400
03/09/2024	1405
17/09/2024	1410
31/09/2024	1415
14/10/2024	1420
28/10/2024	1425
11/11/2024	1430
25/11/2024	1435
09/12/2024	1440
23/12/2024	1445
06/01/2025	1450
20/01/2025	1455
03/02/2025	1460
17/02/2025	1465
03/03/2025	1470
17/03/2025	1475
30/03/2025	1480
14/04/2025	1485
28/04/2025	1490
11/05/2025	1495
25/05/2025	1500
08/06/2025	1505
22/06/2025	1510
06/07/2025	1515
20/07/2025	1520
03/08/2025	1525
17/08/2025	1530
31/08/2025	1535
14/09/2025	1540
28/09/2025	1545
11/10/2025	1550
25/10/2025	1555
08/11/2025	1560
22/11/2025	1565
06/12/2025	1570
20/12/2025	1575
03/01/2026	1580
17/01/2026	1585
30/01/2026	1590
14/02/2026	1595
28/02/2026	1600
13/03/2026	1605
27/03/2026	1610
10/04/2026	1615
24/04/2026	1620
08/05/2026	1625
22/05/2026	1630
05/06/2026	1635
19/06/2026	1640
03/07/2026	1645
17/07/2026	1650
30/07/2026	1655
14/08/2026	1660
28/08/2026	1665
11/09/2026	1670
25/09/2026	1675
09/10/2026	1680
23/10/2026	1685
06/11/2026	1690
20/11/2026	1695
04/12/2026	1700
18/12/2026	1705
31/12/2026	1710
14/01/2027	1715
28/01/2027	1720
11/02/2027	1725
25/02/2027	1730
11/03/2027	1735
24/03/2027	1740
07/04/2027	1745
21/04/2027	1750
05/05/2027	1755
19/05/2027	1760
31/05/2027	1765
14/06/2027	1770
28/06/2027	1775
12/07/20	