



## O-047 - Terapia basada en el Movimiento del Baile como herramienta terapéutica en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2

A. Campos Domínguez, A. Guerrero Palmero y J. Rueda López

CAP Terrassa Nord, Terrassa.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar los beneficios en términos de calidad de vida, estilos de vida saludables, adherencia terapéutica y control metabólico, de los participantes en un programa de TMB en el ámbito de Atención Primaria (AP).

**Material y métodos:** Tipo de estudio: estudio cuasi experimental pre-post intervención en una cohorte de pacientes con DM2. Criterios de inclusión: mayores de 18 años, diagnóstico de DM2 y último valor de hemoglobina glicosilada (HbA1c) entre 7,5-8,5%. Variables de estudio: estilos de vida (IMEVID); calidad de vida (EsDQOL); adherencia terapéutica (Morisky-Green-Levine); datos antropométricos (IMC, %grasa corporal, perímetro abdominal y flexibilidad); control metabólico (HbA1c, colesterol total, HDL-c, LDL-c, triglicéridos); percepción subjetiva a través de escala Likert de agilidad, estabilidad, coordinación y resistencia a la actividad. Metodología de la intervención: el taller consta de 12 sesiones, de periodicidad semanal, cada una de ellas distribuidas en: primer bloque psicoeducativo orientado a estilos de vida saludables relacionados con hábitos higiénico dietéticos y EF, un segundo bloque de AF a través del baile de Salsa (TMB) y un tercer bloque en prevención de lesiones relacionadas con la AF mediante estiramientos y relajación muscular.

**Resultados:** Se estudiaron 14 pacientes, el 64,3% (n = 9) eran mujeres, con una edad media de 63,2 ± 8,42 años. Se observó una reducción media de 2,92 ± 2,50% (p < 0,001) de grasa corporal a través de la formula de Yuhasz-Carter, el IMC presentó un descenso medio de 0,41 ± 1 kg/m<sup>2</sup> (p < 0,146), el perímetro abdominal se redujo una media de 2,61 ± 3,55cm (p < 0,017). La flexibilidad se evaluó a través del cajón de flexibilidad (Sit and Reach), y se observó un aumento medio de 2,82 ± 2,85cm (p < 0,003). En cuanto al control metabólico en la tabla se pueden apreciar los resultados. Los resultados sobre estilo de vida (IMEVID) presentan un aumento del 5,2 ± 4,82% (p < 0,002). Respecto a la calidad de vida (EsDQOL), se observa una diferencia del 7,1 ± 5,92% (p < 0,001). La adherencia terapéutica (Morisky-Green-Levine) aumentó un 24,1% respecto a la fase previa.

Parámetro	Evolución	Valor medio	DS	Significación estadística (p)
HbA1c	Reducción	0,86%	0,85	p < 0,002
Colesterol-total	Reducción	15,19 mg/dl	14,18	p < 0,001
LDL-c	Reducción	13,68 mg/dl	12,3	p < 0,001
Triglicéridos	Reducción	21,43 mg/dl	18,64	p < 0,001

HDL-c	Aumento	4,51 mg/dl	5,88	p < 0,013
-------	---------	------------	------	-----------

**Conclusiones:** La realización de talleres combinados psico-educativos y de actividad física a través de TMB, ha permitido mejorar el control metabólico de personas con DM2. Este tipo de actividad mejora y consolida los conocimientos sobre el manejo de los trastornos endocrinometabólicos, como se puede observar a través de la adherencia terapéutica y cambios en el estilo de vida. Cabe destacar que los resultados en términos de calidad de vida han empeorado. Esto se relaciona con el mayor conocimiento sobre la DM2, que al conocer mejor las complicaciones de estos procesos (dimensión "Preocupación relativa la DM-EsDQOL"), se percibe de forma diferente la calidad de vida.