



# Endocrinología, Diabetes y Nutrición



## P-081 - ESTUDIO MULTICÉNTRICO. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DIABETES MELLITUS TIPO 2

M. Unamuno Lekuona<sup>a</sup>, S. Zurutuza Orthous<sup>b</sup> e I. Luengo Mancebo<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Hospital Alto Deba, Arrasate/Mondragón. <sup>b</sup>Hospital de Zumárraga, Zumárraga. <sup>c</sup>Hospital de Mendaro, Mendaro.

### Resumen

**Objetivos:** El objetivo de este estudio es cuantificar la prevalencia de la actividad física que presentan los pacientes diabéticos tipo 2 atendidos en las consultas de Educación Diabetológica, siendo evidente los beneficios en el buen control de la diabetes y uno de los pilares fundamentales en el tratamiento.

**Material y métodos:** Estudio multicéntrico, descriptivo y transversal. Se seleccionaron mediante un muestreo aleatorio a 142 pacientes diagnosticados de DM2 que acudieron a las consultas de educación diabetológica en el periodo comprendido entre junio y noviembre 2018. Criterios de exclusión: diabetes gestacional, pacientes con enfermedad grave o terminal, pacientes con patología psicótica, y pacientes inmovilizados. Se recogen datos mediante el test de autoevaluación de J. Ricci and L. Gagnon, University of Montreal, amended by F. Laureyns and J.M. Séné, que determina el nivel de actividad física en la actualidad: bajo, moderado o intenso y datos de la historia clínica.

**Resultados:** Con una N de 142 pacientes (70 varones) el 81,8% con más de 10 años de evolución de su diabetes. De los datos recogidos de la muestra se han obtenido las siguientes medias: edad 67,27 y HbA1c 7,89%. Actividad física baja: 23 (16,2%), con edad media de 67,74; HbA1c 7,71%, mujeres 9 (39,1%), hombres 14 (60,9%), Actividad física moderada: 103 (72,5%), con edad media de 67,54; HbA1c 7,98% mujeres 54 (52,4%), hombres 49 (47,6%). Actividad física intensa 16 (11,3%). con edad media de 64,88; HbA1c 7,56% mujeres 10 (62,5%), hombres 6 (37,5%).

**Conclusiones:** El estudio refleja que 90,84% realizan actividad física moderada o intensa. Aunque no llega ser estadísticamente significativo las mujeres 64 (88,8%) realizan más actividad física frente a los hombres con 55 (78,57%). No se han observado asociación entre las variables de edad actual, años del diagnóstico, control metabólico (HbA1c) con la actividad física pero existen suficientes pruebas en la literatura que justifican la indicación del ejercicio físico, como una herramienta terapéutica efectiva en la prevención y el tratamiento de la DM2. Desde la educación diabetológica se debe implementar intervenciones que fomente la actividad física. No obstante, es importante valorar las limitaciones y pautas de cada persona al prescribir la actividad física para alcanzar el máximo beneficio y reducir al mínimo el riesgo.