



## P-136 - INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 Y RELACIÓN CON LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

R. Díez Ramírez, A. Gállego Campos y V. Piña Piña

Centro de Salud Auxiliar La Canyada, La Cañada.

### Resumen

**Introducción:** La diabetes mellitus (DM) tipo 2 es una enfermedad crónica que cada día incrementa su prevalencia a nivel mundial. Se ha demostrado que el control del estilo de vida es fundamental para el mejor control glucémico, prevención de complicaciones y mejora la calidad de vida.

**Objetivos:** Determinar el nivel de actividad física que realizan los pacientes con DM2 y su relación con la optimización del control glucémico.

**Material y métodos:** Estudio observacional de 118 pacientes con DM 2 mediante aplicación del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y correlación con el control glucémico tanto agudo (glucemia capilar) tras la práctica deportiva como crónico (HbA<sub>1c</sub>). Medición de medidas antropométricas (IMC y perímetro abdominal).

**Resultados:** Se ha visto que aquellos pacientes con DM2 que practican más de 2 sesiones semanales de actividad física tienen HbA<sub>1c</sub> menores que aquellos que presentan hábitos sedentarios.

**Conclusiones:** Los pacientes diabéticos tipo 2 que realizan entre 2-3 sesiones semanales de resistencia presentan mejor control glucémico que aquellos que son sedentarios. La práctica de actividad física debe ser recomendada en todos los diabéticos previo asesoramiento médico detenido. Todos los adultos, especialmente los diabéticos tipo 2 deben disminuir el tiempo diario de comportamiento sedentario en beneficio del mejor control glucémico. La práctica de actividad física previene las complicaciones a largo plazo. Dado que el estudio está acabando de analizar los datos disponibles, no deseamos ser más concretos en el apartado de "resultados" para no realizar cambios en las estadísticas finales a la hora de presentar el póster. Sentimos las molestias.