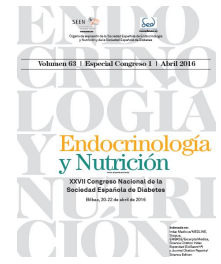




# Endocrinología y Nutrición



## P-202. - HIPOGLUCEMIAS EN RELACIÓN CON ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN PACIENTES CON DM 1

A. Maillo-Nieto, A. Vicuña, N. Aguirre, E. Fernández y A. Arranz

Hospital Universitario de La Princesa, Madrid.

### Resumen

**Introducción:** El ejercicio físico en pacientes con diabetes tipo 1 (DM1) ha demostrado evidentes beneficios clínicos, pero plantea con frecuencia un reto para el equipo de endocrinología y el paciente. Uno de los principales problemas asociados a la actividad física son las hipoglucemias que presentan los pacientes durante la realización de la actividad y después de ésta, que interfieren en el desarrollo de su vida diaria.

**Objetivos:** Describir y caracterizar las hipoglucemias en relación con la actividad física en una muestra de pacientes con DM 1

**Material y métodos:** Se realizó una encuesta a pacientes de la consulta del Hospital de La Princesa con diferentes ítems sobre control glucémico, actividad física e hipoglucemias. Se analizó con SPSS.

**Resultados:** Se trata de un estudio descriptivo transversal. Participaron 37 pacientes: 71% hombres y 29% mujeres, con una edad media  $40 \pm 10$  años. El 11% realizaba un deporte anaeróbico, 66% aeróbico y 23% ambos, con una frecuencia media de 4.5 días a la semana. El 82% realizaba actividad física desde hacía años, 9% desde hacía meses y 9% desde hacía semanas. La mayoría realizaba ejercicio durante 30-60 min (63%), durante menos de 30 min el 9% y durante más de 60 min 28%. El 17% realizaba el ejercicio por la mañana, el 37% por la tarde, el 3% por la noche, el 3% por la mañana y por la noche, el 17% por la mañana y por la tarde y de forma variable el 23%. Un 9% refería hipoglucemia durante el ejercicio. Después del ejercicio presentaban hipoglucemia el 63%, de las cuales un 43% ocurrían durante las 3h después del ejercicio, un 23% entre 3-6h después del ejercicio y un 3% 6h después del ejercicio. Hipoglucemias nocturnas ocurrían en un 46%. Un 3% refería hipoglucemias severas con frecuencia, un 71% como nunca y un 20% como raramente. Finalmente, un 43% refería buen control subjetivo del ejercicio.

**Conclusiones:** Las hipoglucemias asociadas a actividad física son frecuentes en los pacientes con DM1, algunas de ellas severas. Por ello es importante la educación e instrucción de los equipos de endocrinología, así como de los pacientes para disminuir su frecuencia y su gravedad.