Semergen. 2019;45(Espec Congr 1):899

Medicina de Familia. SEMERGEN

http://www.elsevier.es/semergen

424/1080 - PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PREDIABETES: LA CONDICIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA MOTIVACIONAL

G. Cando Guasch y M. Hernández Núñez

Médico de Familia. CAP Vilarrodona. Tarragona.

Resumen

Introducción: La prediabetes es una condición potencialmente reversible que aumenta el riesgo individual a desarrollar una diabetes mellitus. Se puede prevenir la diabetes con estilos de vida saludables: dieta y ejercicio físico. La prescripción del ejercicio físico (EF) en Atención Primaria (AP) mediante consejo mínimo se ha demostrado poco efectivo. Se aconseja dedicar algo más de tiempo: una prescripción de EF basada en la entrevista motivacional. El hecho de conocer alguna condición física (CF) del paciente puede ayudar a motivarlo.

Objetivos: Evaluar si el hecho de conocer la condición física (CF) y hacer un seguimiento puede ser una herramienta motivacional para mejorar la adherencia al EF. Estudiar los efectos beneficiosos a nivel metabólico y en calidad de vida de la práctica del EF en pacientes prediabéticos.

Diseño: Ensayo clínico aleatorizado.

Emplazamiento: Atención Primaria rural.

Material y métodos: 258 pacientes entre 35-65 años, que cumplan criterios de prediabetes y baja actividad física (AF). Se excluyen: físicamente activos, AF contraindicada o enfermedades cardiovasculares. Se utilizaran los criterios de prediabetes de la ADA (American Diabetes Association) y mediante un cuestionario rápido de AF (Class-AF) se excluyen los físicamente activos. Se forman dos grupos aleatorios: intervención y control. Se recogen: datos sociodemográficos, antecedentes patológicos, fármacos, cuestionario de aptitud de AF(Q-AAF), cuestionario de AF (IPAQ), cuestionario de calidad de vida (SF-36), cuestionario de motivación de Richmond adaptado y estadio del proceso del cambio de Prochanska, exploración física, electrocardiograma y análisis sanguíneo. A los dos grupos se dan consejos dietéticos mínimos al inicio del estudio. En el grupo intervención se pasa un test para conocer la CF (prueba caminata 2 km). Los pacientes de este grupo que están motivados a hacer EF se les hace la prescripción de EF. Los pacientes que no están motivados se los cita trimestralmente, y mediante entrevista motivacional se los motiva hacia el cambio. Los pacientes del grupo control recibirán un seguimiento cada trimestre donde se dará un consejo sanitario estandarizado. La duración del estudio será de 12 meses. Cada trimestre a parte de la entrevista se vuelve a hacer una exploración física, el cuestionario IPAQ i el test de CF (grupo intervención). En la visita de los 6 y 12 meses se vuelve a pasar el cuestionario de calidad de vida y análisis sanguíneo.

Aplicabilidad: Tratar la prediabetes de forma eficaz puede prevenir o retrasar la diabetes mellitus. El EF es parte del tratamiento y la AP es un entorno idóneo, por el conocimiento, accesibilidad y seguimiento del paciente. En pacientes sedentarios el hecho de conocer su CF puede ayudar en el proceso del cambio. Aumentar la AF en estos pacientes es una prevención eficaz, aplicable en AP y coste-efectiva a largo plazo.

Aspectos ético-legales: Sin conflictos de intereses, se solicitará valoración per el Comité Ético del Instituto de Investigación local.

Palabras clave: Prediabetes. Ejercicio físico. Entrevista motivacional. Atención Primaria.

1138-3593 / © 2019 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.