



BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO EN RELACIÓN CON EL TRATAMIENTO DE PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2

Gustavo Comas Piñerez¹, Jhonatan Nieto Centeno², Lanf Navarro Calderon³, Edgar Cardona⁴, German Wilches⁵

1. Estudiantes X Semestre programa de Medicina. Semillero de investigación HYGEA, Universidad de Pamplona.
2. Estudiantes X Semestre programa de Medicina. Semillero de investigación HYGEA, Universidad de Pamplona.
3. Estudiantes X Semestre programa de Medicina. Semillero de investigación HYGEA, Universidad de Pamplona.
4. Asesor Científico, MD, Hospital Universitario Erasmo Meoz.
5. Asesor Metodológico, Docente programa de Medicina Universidad de Pamplona

Introducción: Se estima que la prevalencia mundial de la diabetes fue del 8,5% en 2014. En Colombia es cercana al 8%, con 6.050 y 12.590 muertes atribuibles a la diabetes y a la hiperglucemia respectivamente. Es la séptima causa de muerte a nivel nacional afectando mayormente a las mujeres. Entre los factores de riesgo conexos a la patología están sobrepeso, obesidad e inactividad física. Un mal control glucémico resulta en un aumento de la morbimortalidad. El tratamiento consta de 3 grandes objetivos, mejorar la alimentación, realizar ejercicio físico y evitar la medicación. Desafortunadamente la prescripción del ejercicio aún no se hace de manera correcta, disminuyendo así la posibilidad de una mejoría sin la utilidad de terapias farmacológicas. **Objetivo.** Proporcionar información actualizada sobre los beneficios del ejercicio físico con respecto a los niveles de Glicemia, Hemoglobina glicosilada y el tratamiento en pacientes con DM2. Diseño: Revisión de la Literatura. **Metodología.** La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos (PUBMED, CENTRAL, ScienceDirect, MEDLINE) y en revistas (CIRCULATION, CARDIOVASCULAR DIABETOLOGY, Scielo), incluyendo publicaciones desde Enero del 2009 hasta Junio del 2016, en pacientes con DM2, estudios de tipo revisiones sistemáticas y descriptivas que involucraran al ejercicio físico en el tratamiento de pacientes con DM2. **Resultados.** : Del total de 95.706 artículos encontrados, 20 fueron incluidos, se clasificaron de acuerdo al año de publicación, las variables de ejercicio que describían y la relación con la HbA1c, el control glucémico y el tratamiento farmacológico. **Conclusiones.** : El ejercicio aeróbico y anaeróbico fueron las variables que más eficacia mostraron en la disminución de los niveles de HbA1c (0,3% - 0,98%, IC 95% P<0,001) y en el control glucémico. Es necesaria una valoración adecuada previa a la prescripción





DEPARTAMENTO DE MEDICINA

del ejercicio, un entrenamiento estructurado y una vigilancia de este para tener un paciente diabético insulinoresistente controlado adecuadamente.

