



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 160/426 - Variación de la glucemia tras la realización de ejercicio aeróbico moderado

M.Á. Ruiz Guerra<sup>a</sup>, A. Fernández Bereciartua<sup>a</sup>, A. Casas Vara<sup>b</sup>, A. Santos Urrutia<sup>a</sup>, V. Santos Urrutia<sup>c</sup> e I. Otero Caminero<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Campoo. Reinosa. Cantabria. <sup>b</sup>Médico Internista. Hospital Tres Mares. Reinosa. <sup>c</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Arrayanes. Linares. Jaén.

### Resumen

**Objetivos:** La actividad física aeróbica es uno de los pilares del tratamiento en la diabetes junto con la dieta y los fármacos, pero en general no se determina el rango de variación de la glucemia antes y después del ejercicio. El presente estudio trata de describir la variación de la glucemia en sujetos con diabetes mellitus tipo 2 y sin diabetes, antes y después de realizar actividad física aeróbica moderada (caminata).

**Metodología:** Se estudiaron 196 personas, todas las que acudieron por iniciativa propia a realizar una caminata de 4 Km, 51 con diabetes tipo 2 (mediana de edad 57 años) y 145 no diabéticas (mediana de edad 68 años). Se midieron los valores de la glucemia sanguínea antes de comenzar y después de finalizar la marcha.

**Resultados:** Tras realizar la caminata, la glucemia descendió una media de 39 mg/dl en 44 pacientes diabéticos, y una media de 21 mg/dl en 102 personas no diabéticas. En cambio, la glucemia ascendió una media de 12 mg/dl en 7 pacientes diabéticos y una media de 13 mg/dl en 41 personas no diabéticas. En dos personas no diabéticas no hubo variación en la glucemia.

**Conclusiones:** Si bien se observó una tendencia a la disminución de la glucemia, la variación de ésta no fue homogénea en todas las personas que participaron en la caminata. Se debe profundizar en el estudio de estos aspectos para determinar la relación entre ejercicio y glucemia.