



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 242/1384 - INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTROL METABÓLICO DE LOS PACIENTES ADULTOS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2

M. Marín<sup>a</sup> y A. García Ordoñez<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud V Centenario. San Sebastián de los Reyes, Madrid. <sup>b</sup>Médico de Familia. Centro de Salud V Centenario. San Sebastián de los Reyes, Madrid.

### Resumen

**Introducción:** La diabetes mellitus (DM) es uno de los principales problemas de salud mundial por su elevada prevalencia, coste económico y número de muertes prematuras que provoca. Su tasa de complicaciones vasculares es el doble, la esperanza de vida disminuye en unos 10 años con aumento de la morbilidad, y es un factor de riesgo de fragilidad y de dependencia. Varios estudios confirman que el control glucémico intensivo se asociaba con disminución significativa de complicaciones en pacientes con DM 2. Para actuar sobre los mecanismos que causan la DM contamos con la intervención en los estilos de vida y los fármacos. La actividad física habitual es uno de los componentes en la prevención y manejo de la DM2. Hay evidencias que sugieren que la actividad física mejora la sensibilidad a la insulina en pacientes con alto riesgo para diabetes. Por el contrario, Araiza y colaboradores publican en 2006 un estudio experimental con una intervención de actividad física como única característica diferenciadora de ambos grupos, sin diferencias significativas en HbA1c previa a la intervención. Este estudio concluye que la intervención no mejora el perfil de riesgo cardiovascular en diabéticos tipo 2 previamente sedentarios.

**Objetivos:** 1. Estimar la asociación entre los valores de hemoglobina glicosilada (HbA1c) y el número de METS de actividad del paciente. 2. Examinar el efecto del sexo, edad, tiempo de evolución de la DM2, comorbilidades o complicaciones vasculares y tipo de prescripción (receta electrónica) como aspectos moderadores de las asociaciones entre actividad física y control metabólico.

**Diseño:** Estudio descriptivo transversal de la asociación entre la actividad física de los pacientes diabéticos tipo 2 atendidos en nuestro Centro (unidad de medida = nº de METS) y su control metabólico (hemoglobina glicosilada).

**Emplazamiento:** Centro de Salud.

**Material y métodos:** La muestra se extraerá de la población adscrita a nuestro Centro en la fecha en la que se inicia el estudio, y que cumpla los siguientes criterios. Criterios de inclusión: pacientes con DM 2 mayores de 18 años (Criterios diagnósticos de DM 2: los definidos por ADA enero 2016). Criterios de exclusión. Otro tipo de DM. DM 2 de menos de 12 meses de evolución a fecha de inicio del estudio. Menores de 18 años. Se cita a los sujetos por teléfono o al acudir a consulta. Tras la firma del consentimiento informado, se pasa el cuestionario de actividad física (LAPAQ, Minnesota Leisure Time). En la historia clínica se obtendrá el último valor de HbA1c y el resto de parámetros necesarios para cumplir los objetivos. Cálculo de tamaño muestral: error alfa = 0,05, potencia de 80%. 471 pacientes (pérdida estimada 10%).

**Aplicabilidad:** En Atención Primaria, para estimar la necesidad del consejo de ejercicio físico en diabéticos tipo 2, tipo de ejercicio, y otros factores que deben tenerse en cuenta para conseguir un mejor control metabólico.

**Aspectos ético-legales:** Consentimiento informado. Sin financiación.

**Palabras clave:** DM 2. Actividad física. Receta electrónica.