



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 482/300 - GRADO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DISLIPEMIA EN UNA ZONA DE ATENCIÓN PRIMARIA DE ALBACETE

F. Madrona Marcos<sup>1</sup>, M. Tárraga Marcos<sup>2</sup>, J. Romero de Ávila Montoya<sup>3</sup>, A. Moya Moya<sup>4</sup> y P. Tarraga López<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Zona V-A. Albacete. Castilla-La Mancha. <sup>2</sup>Enfermera. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa. Zaragoza. <sup>3</sup>Especialista en Pediatría. Hospital General de Almansa. Almansa. Albacete. <sup>4</sup>Residente de Endocrinología. Complejo Asistencial Universitario de Albacete. Albacete. Castilla-La Mancha. <sup>5</sup>Especialista en Medicina General. Centro Salud Zona V-A. Albacete. Castilla-La Mancha.

### Resumen

**Objetivos:** Analizar nivel de actividad física (AF) y adherencia a la dieta mediterránea en pacientes con enfermedades crónicas.

**Métodos:** Estudio descriptivo observacional mediante la realización de encuestas a pacientes con hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus tipo 2 (DM2) o dislipemia (DLP), en edades comprendidas entre 42 y 90 años (ambos inclusive). La muestra fue escogida de forma aleatoria con un riesgo alfa de 0,05 calculado sobre una prevalencia del 80% de HTA, 55% de DM y 60 DLP aproximadamente. Las variables cualitativas se presentaron como frecuencias absolutas y relativas, las cuantitativas, como mediana y rango intercuartílico. Para la evaluación del significado estadístico se utilizaron las pruebas chi cuadrado, ANOVA y medidas de asociación. Se consideró estadísticamente significativo un valor de p menor o igual a 0,05.

**Resultados:** Han participado 90 pacientes con diagnóstico de enfermedades crónicas (DM2, HTA, DLP) cuya edad fue  $68,87 \pm 13$  años (media/desviación estándar) de los cuales 52,2% fueron mujeres y 47,7% hombres. En nuestro estudio solo el 27,77% de los encuestados consiguen realizar el objetivo de actividad física recomendada semanalmente. De los pacientes con DM2 un 29,78% afirman haber realizado ejercicio físico moderado durante al menos un día a la semana, en tiempos comprendidos entre 30-180 minutos. De los pacientes con HTA, un 34,66% han realizado actividad física moderada al menos 1 día a la semana, aunque la mayor parte lo hicieron al menos 3 días a la semana. De los pacientes con dislipemia, un 32,72% dicen haber practicado actividad física moderada al menos 1 día a la semana. El 72,2% de la muestra tiene una buena adherencia a la dieta mediterránea, con una media de 9,5 puntos. De forma desglosada, un 69,95% de los diabéticos afirma cumplirla de manera óptima, un 36,7% de los sujetos con HTA y un 32,72% de los pacientes con dislipemia.

**Conclusiones:** En nuestro estudio hay un alto grado de adherencia a dieta mediterránea, especialmente en el subgrupo de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y bajo nivel de actividad física.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea. Actividad física.