



<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 Marcos¹, M. Tárraga Marcos², J. Romero de Ávila Montoya³, A. Moya Moya⁴ y P. Tarraga López⁵

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