



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

395/7 - SEGUIMIENTO DE MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS EN LOS PACIENTES DIABÉTICOS TIPO 2 ATENDIDOS EN UNA CONSULTA DE ATENCIÓN PRIMARIA

P. Sánchez-Seco Toledano¹, B. Yuste Martínez¹, A. García García¹, J. Alonso Calleja¹, L. López Benito², R. Piedra Castro¹

¹Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Azuqueca de Henares. Guadalajara. ²Médico de Familia. Centro de Salud Sacedón. Guadalajara.

Resumen

Objetivos: Las recomendaciones de dieta y ejercicio son el más eficaz tratamiento contra la diabetes tipo 2. Como clínicos tenemos la percepción de que nuestros pacientes no siguen estas recomendaciones. Nuestro objetivo es conocer el seguimiento de una dieta saludable con modelo en la dieta mediterránea y la práctica de ejercicio físico en los pacientes diabéticos de nuestra consulta.

Metodología: Pacientes diabéticos tipo 2 con al menos 6 meses de evolución desde el diagnóstico. Cálculo de tamaño muestral según medidas estándar. Medidas antropométricas: Sexo, peso, talla, IMC, porcentaje grasa corporal, cintura abdominal. Estudio de laboratorio. Analítica con hemoglobina glicada, perfil lipídico completo, etc. Dieta. Test Predimed 14 de dieta mediterránea. El umbral utilizado para discriminar el seguimiento adecuado ha sido 9 puntos. Análisis de cada uno de los 14 componentes. Ejercicio. Utilizado el Cuestionario de actividad física en el tiempo libre de Minnesota. Objetivo para pacientes diabéticos tipo 2 marcado según recomendaciones de la OMS (10.000 pasos diarios y 150 minutos de actividad física semanal o su equivalente en METs)

Resultados: Seleccionados 48 pacientes con una media de edad de 59,5 años, 53,84% hombres. Su IMC medio fue de 29,79 y grasa media fue del 33,53%. Hemoglobina glicada media 6,54. Dieta. Obtuvieron un buen seguimiento de la dieta mediterránea el 38,46% de los pacientes (9 o más puntos en el test Predimed 14). Por componentes de la dieta destaca que no alcanzaron el 50% de seguimiento los siguientes: verduras y hortalizas (46,15%), legumbres (30,76%), pescado (45,83%) y frutos secos (34,61%). Por el contrario, destaca el uso de aceite de oliva (88,46%) y el consumo de carnes poco grasas (80,77%). Ejercicio. Solo 9 pacientes (18,75%) cumplieron las recomendaciones de la OMS para la realización de duración e intensidad de ejercicio físico saludable.

Conclusiones: Existe un déficit notable en el seguimiento de las medidas higiénico-dietéticas que recomendamos a nuestros pacientes diabéticos tipo 2. Conocer las características de nuestra población puede ayudar a diseñar programas de intervención que mejoren esta situación y aprovechen el potencial de mejora de la salud que tienen estas medidas.

Palabras clave: Diabetes mellitus tipo 2. Dieta mediterránea. Ejercicio físico.