



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

406/7 - EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EN EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES MELLITUS TIPO 2 CON USO DE WEARABLES

P. Sánchez-Seco Toledano¹, B. Yuste Martínez², A. García García², J. Alonso Calleja³, R. Piedra Castro⁴, L. López Benito², M. Podaru⁵, A. Zapeta Pérez⁴

¹Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Yunquera. Guadalajara. ²Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Alamín. Guadalajara. ³Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Azuqueca de Henares. Guadalajara. ⁴Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Azuqueca de Henares. Guadalajara. ⁵Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Mondéjar. Guadalajara.

Resumen

Objetivos: Primario: mejora del control metabólico (HbA1c%). Secundarios: descenso de peso, IMC y grasa corporal.

Metodología: Ensayo clínico aleatorizado controlado dos visitas. 48 diabéticos tipo 2. Inclusión: 40-65 años; > 6 meses de diagnóstico de la diabetes tipo 2 sin modificación tratamiento. Exclusión: hipoglucemias graves; déficit movilidad. Grupo Control (26): atención habitual. Podómetro. Grupo Intervención simple (12): añaden entrevista motivacional y clases de dieta-ejercicio saludable. Grupo Intervención avanzada (10): Añaden registro con pulsera Garmin vivosmartHR. Variables: HbA1c%. Antropométricos, analíticos, dieta (test Predimed 14 puntos, punto corte 9), ejercicio (test de Minnesota, punto corte 4.000 METs semanales) y número pasos.

Resultados: Edad media 58,33 años (35,42% mujeres). Evolución media 8,5 años. Seguimiento ejercicio. Registro. Control, 78,26% de días de registro. Intervención simple 61,45%. Avanzada 83,08%. Pasos. Control 6.899,72 pasos diarios. Intervención simple 10.265,91. Avanzada 11.875,79 pasos. Cumplimiento 10.000 pasos/día. Control 16,77% días. Intervención simple 45,31%. Intervención 54,87%. Resultados intervención. Descenso no significativo de HbA1c% en grupos intervención. Descenso significativo de triglicéridos. Mejoría en seguimiento de dieta mediterránea (test Predimed). Peso y el IMC han mostrado un comportamiento favorable en el grupo de intervención.

Conclusiones: Objetivo primario no conseguido por poco tiempo seguimiento. Actividad y registro proporcionales a intervención realizada, mayor en grupo de pulsera Garmin. Los grupos intervención mejoran su adherencia a dieta mediterránea. El ejercicio monitorizado con wearables tiene potencial de mejora de salud en pacientes con DM2.