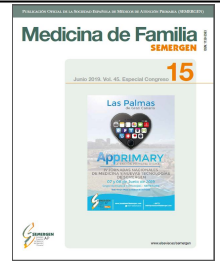




# Medicina de Familia. SEMERGEN



<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 Toledano<sup>1</sup>, B. Yuste Martínez<sup>2</sup>, A. García García<sup>2</sup>, J. Alonso Calleja<sup>3</sup>, R. Piedra Castro<sup>4</sup>, L. López Benito<sup>2</sup>, M. Podaru<sup>5</sup>, A. Zapeta Perez<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Yunqueira. Guadalajara. <sup>2</sup>Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Alamin. Guadalajara. <sup>3</sup>Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Azuqueca de Henares. Guadalajara. <sup>4</sup>Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Azuqueca de Henares. Guadalajara. <sup>5</sup>Medicina 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 Minessota, 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.