

# Diabetes tipo II y ejercicio físico. Correcta programación de la intensidad por parte del personal de enfermería

Autor: José Antonio Sánchez Miura. Graduado en Enfermería

## Introducción

La diabetes mellitus constituye una patología en claro aumento en nuestro entorno. Un 14% de la población española padece diabetes mellitus, siendo un 95% tipo II. La correcta educación sanitaria y los controles glucémicos son responsabilidad directa del personal de enfermería de atención primaria, que ha de basar su terapia en 3 pilares: dieta, seguimiento de la medicación pautaada por el personal facultativo y ejercicio físico. La realización de deporte es vital para la regulación de los niveles de glucemia en personas diabéticas, por lo que su correcta prescripción es fundamental para controlar la enfermedad.

## Objetivos

Analizar la efectividad de las diferentes modalidades de ejercicios en el control de los niveles de glucemia en personas con diabetes mellitus tipo II

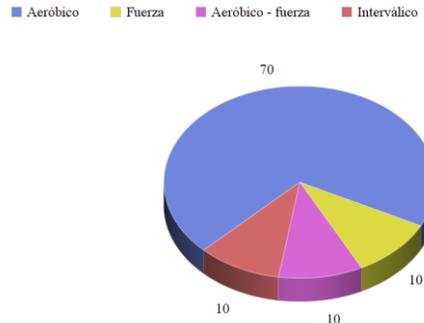
## Palabras clave

Diabetes Mellitus  
Deportes  
Salud Pública  
Índice Glucémico

## Metodología

Revisión de la literatura llevada a cabo en las principales bases de datos de ciencias de la salud (PubMed, CINAHL, Dialnet, Cuiden, Scielo). Se incluyeron artículos con acceso a texto completo, en castellano o inglés, con una antigüedad máxima de 5 años. No hubo filtro para el tipo de diseño. Finalmente se seleccionaron 14 artículos

Tipos de ejercicios estudiados



## Resultados-Discusión

Los artículos consultados dividían las actividades físicas atendiendo a su intensidad. Como resultado se obtienen las siguientes modalidades: Ejercicio aeróbico; Ejercicio de Fuerza; Combinación aeróbico – fuerza y ejercicio interválico.

El 70% de los artículos basa sus resultados en el ejercicio aeróbico, únicamente comparando el resto de modalidades entre ellas.

## Conclusiones

Todas las modalidades de ejercicios han demostrado ser efectivas para el control de la glucemia, aunque los entrenamientos basados en la combinación de ejercicio aeróbico y de fuerza son los que mejores resultados muestran a largo plazo. Todos los estudios concluyen que un entrenamiento estructurado es fundamental para lograr un correcto control glucémico