

AUMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON DIABETES DEL TIPO 2

El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable, especialmente en el caso de pacientes con diabetes. El objetivo es convertir al ejercicio en una parte de la vida diaria al hacer actividades que se disfruten.¹

- El ejercicio hecho en forma regular por los pacientes con diabetes ayuda a bajar el azúcar en la sangre y la presión arterial, y mejora los niveles de colesterol para mantener un corazón sano.^{1,2}
- Quemar calorías contribuye a bajar de peso, y mantenerse activo puede evitar que esas libras se vuelvan a subir.¹
- Bajar el nivel de azúcar en la sangre y el peso puede implicar tomar menor insulina o menos píldoras para la diabetes.¹
- Al participar en actividades con ejercicios estructurados durante por lo menos 8 semanas, se puede bajar la hemoglobina glicosilada (HbA_{1c}) en un promedio de 0.66% y existe un beneficio incluso mayor con niveles de ejercicio más altos.²

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda actualmente ejercicio moderado durante por lo menos 30 minutos por día, 5 días a la semana.^{2,3}

- Una rutina de ejercicios completa debe incluir ejercicios aeróbicos (físicos), entrenamiento de fuerza, ejercicios de flexibilidad y otras formas de actividades para mantenerse activo durante el día.
- Las recomendaciones en cuanto a estas actividades para aquellos pacientes que no tienen limitaciones médicas o físicas son (**Consultar los cuadros en el reverso**):^{1,3,4}
 - Actividad aeróbica de intensidad moderada durante ≥ 30 minutos, 5 días a la semana, o actividad aeróbica vigorosa durante ≥ 20 minutos, 3 días a la semana, a menos que esté contraindicado.
- La actividad se puede dividir en segmentos de ≥ 10 minutos para lograr el objetivo de 30 minutos.
- Los pacientes con sobrepeso u obesidad pueden ponerse como objetivo 60 a 90 minutos, 6 a 7 días a la semana.
 - Entrenamiento de resistencia 3 a 4 días a la semana para aumentar la masa muscular magra. Esto incluye ejercicios para el fortalecimiento de la parte superior, media e inferior del cuerpo, con pesas, máquinas con resistencia o bandas con resistencia.
 - Ejercicios de elongación cuando los músculos están en calor o al final de la actividad para aflojar la musculatura y prevenir los dolores.

No existe un programa de actividades único que se adecue a todos y cada uno de los pacientes con diabetes.^{1,5}

- Trabaje junto con su médico clínico y su equipo de atención médica para crear un programa de actividades que se adapte a sus capacidades físicas, sus necesidades médicas, sus intereses y su estilo de vida.
- Su equipo de atención médica puede recomendarle que se reúna con un fisiólogo del ejercicio o terapeuta físico capacitado para trabajar con personas diabéticas.
- La clave es encontrar actividades seguras y eficaces que usted pueda disfrutar y hacer con regularidad.
- Haga planes detallados y establezca objetivos realistas y específicos.
- Mantenga un registro de su progreso, quizás por medio de un diario de actividades físicas o un podómetro.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS AERÓBICOS Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA^{1,2,5}

Ejercicios aeróbicos (30 minutos por día, más de 5 días por semana)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Caminatas enérgicas al aire libre con familiares o amigos (¡y el perro!)• Caminata enérgica en una cinta para caminar• Ejercicios aeróbicos de bajo impacto• Natación o ejercicios aeróbicos en el agua• Andar en bicicleta al aire libre o en un bicicleta estacionaria en el interior• Vóley o básquet | <ul style="list-style-type: none">• Tenis• Patinaje sobre hielo o sobre ruedas• Baile• Rastrillar hojas• Cortar el césped• Lavar el automóvil• Limpieza intensa de la casa• Empujar un cochecito para bebés |
|---|--|

Entrenamiento de fuerza (3 veces por semana)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Levantar pesas en casa• Anotarse en una clase de entrenamiento de fuerza | <ul style="list-style-type: none">• Usar el gimnasio del hotel cuando está de viaje |
|---|---|

MANTENERSE EN ACTIVIDAD DURANTE TODO EL DÍA^{1,4,5}

- Estacione su automóvil lejos de las entradas cuando va al trabajo o de compras para tener que caminar más
- Camine o vaya en bicicleta cuando el destino esté cerca
- Bájese del autobús una parada antes
- Suba por escaleras en lugar de tomar el elevador
- Camine durante 30 minutos después del trabajo antes de manejar hasta casa en el tráfico
- Camine a casa desde el tren o el autobús, tomando la ruta más larga
- Camine con un colega o amigo durante 20 minutos al comienzo de la hora de almuerzo
- Camine cuando hable por teléfono
- Evite utilizar la ventanilla para realizar sus transacciones o compras desde el automóvil
- Suba las cosas por escalera en dos viajes en lugar de uno
- Juegue con los niños
- Realice alguna actividad de limpieza en su casa cada día
- Haga ejercicio en casa cuando mire televisión
- Vaya un club social de baile o programa de ejercicios que se reúna varias veces por semana
- Visite algún centro comercial, mercado de pulgas, feria del condado, museo o galería de arte
- Si está en silla de ruedas, mueva la silla por sus propios medios parte del día, todos los días

REFERENCIAS

1. American Diabetes Association. Food and fitness. http://www.diabetes.org/food-and-fitness/?utm_source=WWW&utm_medium=GlobalNavFF&utm_campaign=CON. Información obtenida el 25 de agosto de 2010
2. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2010. *Diabetes Care*. 2010;33(Suppl 1):S11-S61.
3. Joslin Diabetes Center & Joslin Clinic. Clinical guideline for adults with diabetes. https://www.joslin.org/bin_from_cms/Adult_guidelines_edit_7_2_10.pdf. Información obtenida el 25 de agosto de 2010
4. National Cholesterol Education Program (NCEP). Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) final report. *Circulation*. 2002;106:3143-3421.
5. Joslin Diabetes Center. Joslin's Library: Managing your diabetes. http://www.joslin.org/info/managing_diabetes.html. Información obtenida el 27 de agosto de 2010