

BY: MARÍA FERNANDA RINCÓN OVILLA

EL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA DIABETES MELLITUS

Health&Wellness



HEALTH&WELLNESS

Felicidad, reflejo de la salud



Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce

DIABETES MELLITUS



La actividad física es esencial en la prevención y tratamiento de la diabetes mellitus (DM). Estudios de tipo prospectivos en pacientes de alto riesgo han concluido que la actividad física regular se asocia a menor riesgo de progresión a DM.

¿Y QUÉ ES?

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO NO SON LO MISMO

- **Actividad física:** Es toda actividad muscular llevada a cabo durante la rutina diaria tales como actividades hechas en el hogar, trabajo, etc.
- **Ejercicio:** Es una forma de actividad física que es planificada y estructura para mejorar uno o varios aspectos de la condición física: fuerza, flexibilidad o capacidad aeróbica





ESTA ENFERMEDAD HA TENIDO UN INCREMENTO CONSIDERABLE EN LOS ÚLTIMOS TIEMPOS, PUES DE 30 MILLONES DE AFECTADOS EN 1995 HASTA HOY DÍA HA ASCENDIDO A 347 MILLONES CON TENDENCIA DE SEGUIR AUMENTANDO



PERO, ¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?

**LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR MEJORA
EL CONTROL DE LA GLUCEMIA Y PUEDE
PREVENIR LA DM**

**LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN LA PREVENCIÓN Y
TRATAMIENTO DE DM SE LOGRAN A
TRAVÉS DE UNA MEJORÍA AGUDA O
CRÓNICA DE LA RESISTENCIA A LA
INSULINA**



¿QUÉ TIPOS DE EJERCICIOS SE PUEDEN HACER?

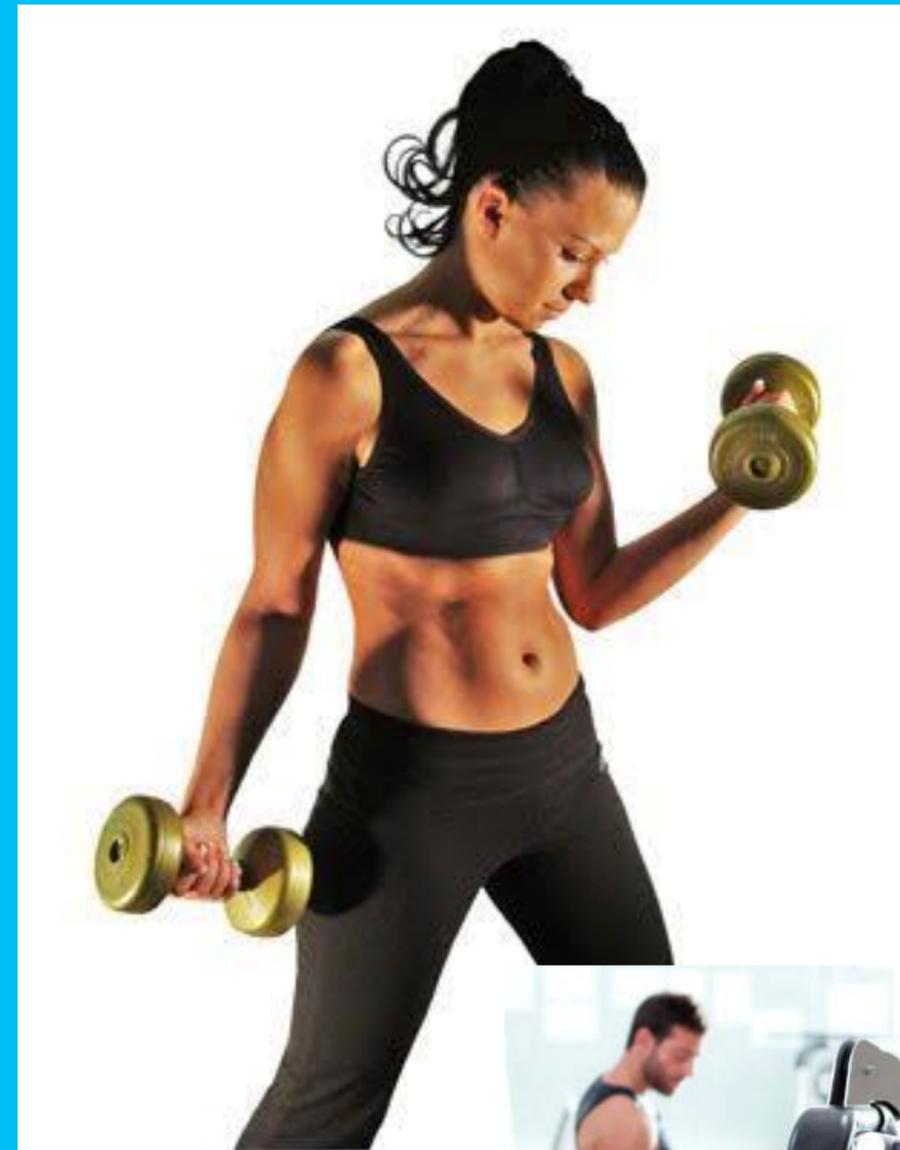
Aeróbicos: Consta de movimientos rítmicos, repetidos y continuos de grupos musculares grandes

- Si los grupos musculares involucrados son importante, el consumo de oxígeno del organismo se incrementará lo cual llevará a una activación del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Caminar, nadar, montar bicicleta son algunos ejemplos de este ejercicio



De **resistencia:** Consta de actividades que usan la fuerza muscular para mover un peso en contra de una carga resistente.

- Levantamiento de pesas y los ejercicios en los cuales se utilizan máquinas de peso.



LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO TANTO AERÓBICO COMO DE RESISTENCIA LLEVA A UN AUMENTO DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR, LO QUE TRAE COMO CONSECUENCIA UN MAYOR CONSUMO DE GLUCOSA Y ÁCIDOS GRASOS, LO QUE GENERA UNA SERIE DE CAMBIOS A NIVEL CELULAR Y MOLECULAR QUE MODIFICAN EL METABOLISMO



RECOMENDACIONES

- Comenzar con una sesión de ejercicios de calentamiento (5 a 10 minutos para el estiramiento y la flexibilidad)
- Continuar con ejercicios aeróbicos y/o resistencia (20-30 minutos)
- Terminar con otros más ligeros y de relajación para el enfriamiento (15-20 minutos)

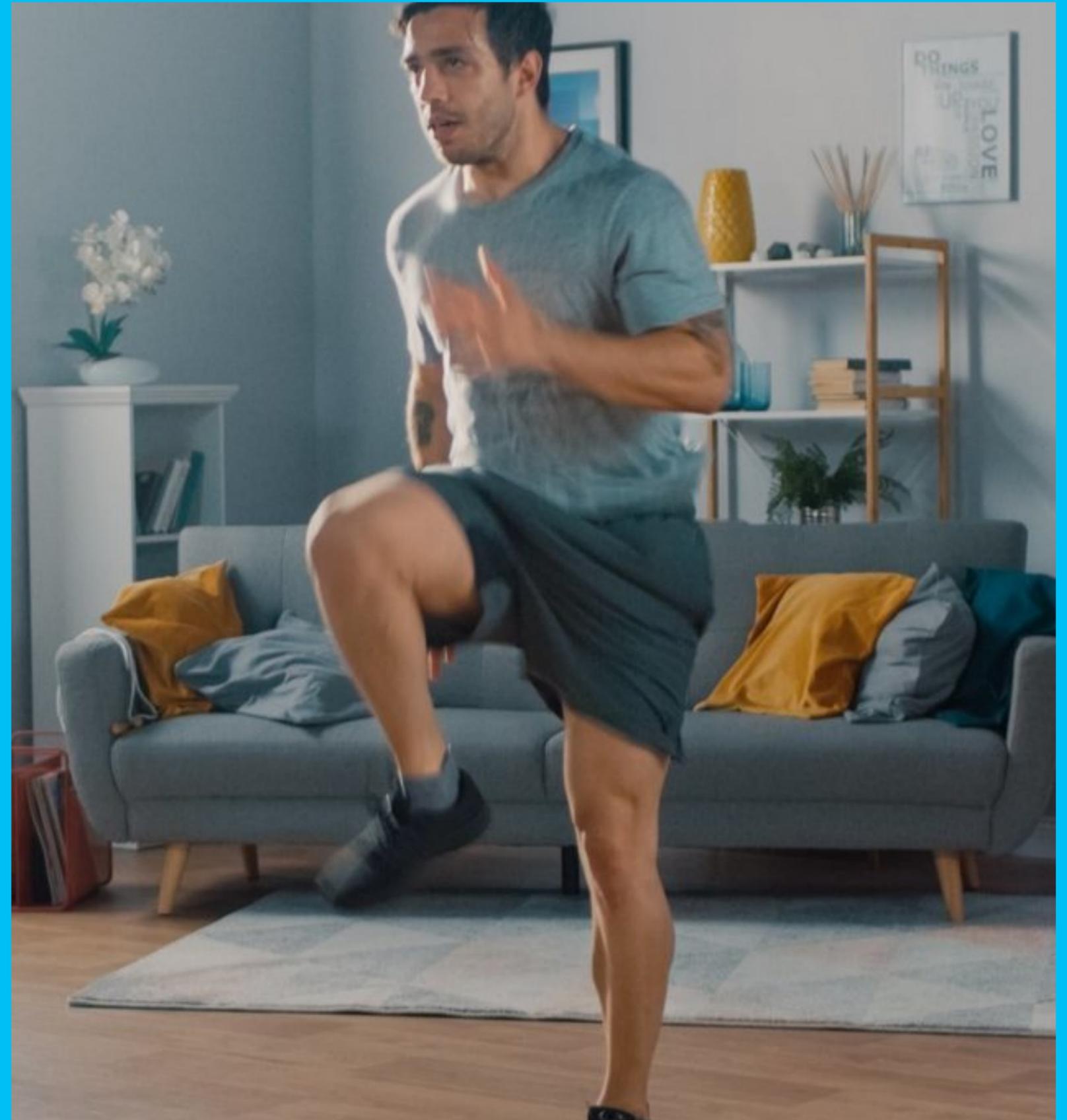


**¿Y SI YA TENGO
DIABETES?**



EFECTOS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIO EN EL TRATAMIENTO DE LA DM

- **Ejercicio aeróbico:** Ha sido el modo de ejercicio tradicionalmente más prescrito en el tratamiento de la DM.
- **Para que la acción de la insulina se mantenga en niveles óptimos se recomienda:**
 - * Las sesiones de ejercicio sucesivas estén separadas no más de 72 horas
 - * Se hagan al menos 3 veces/semana (no consecutivas)
 - * Se deberían incluir actividades físicas de baja a moderada intensidad que duren al menos 10 a 15 minutos por sesión, con una meta total de 30 minutos



- **Ejercicio de resistencia:**
También se recomienda a todos los pacientes diabéticos:
- Mejora la fuerza y la resistencia muscular
- Aumenta la flexibilidad
- Mejora la composición corporal
- Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular
- Incrementa la masa muscular sensible a la insulina



■ **El ejercicio de resistencia debería:**

- * Realizarse un mínimo de 2 veces por semana dentro de un programa diseñado (incluyendo entrenamiento aeróbico y flexibilidad)
- * Incluir de 8 a 10 ejercicios que involucren la mayoría de los grupos musculares
- * Un mínimo de 10-15 repeticiones hasta llegar cerca de la fatiga de cada grupo muscular



RECOMENDACIONES GENERALES

- Se recomienda que los pacientes con DM sin complicaciones específicas realicen 150 min/semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada (50 a 70% de la frecuencia cardíaca máxima)
- Además, en ausencia de contraindicaciones, se recomienda ejercicio de resistencia 3 veces por semana.

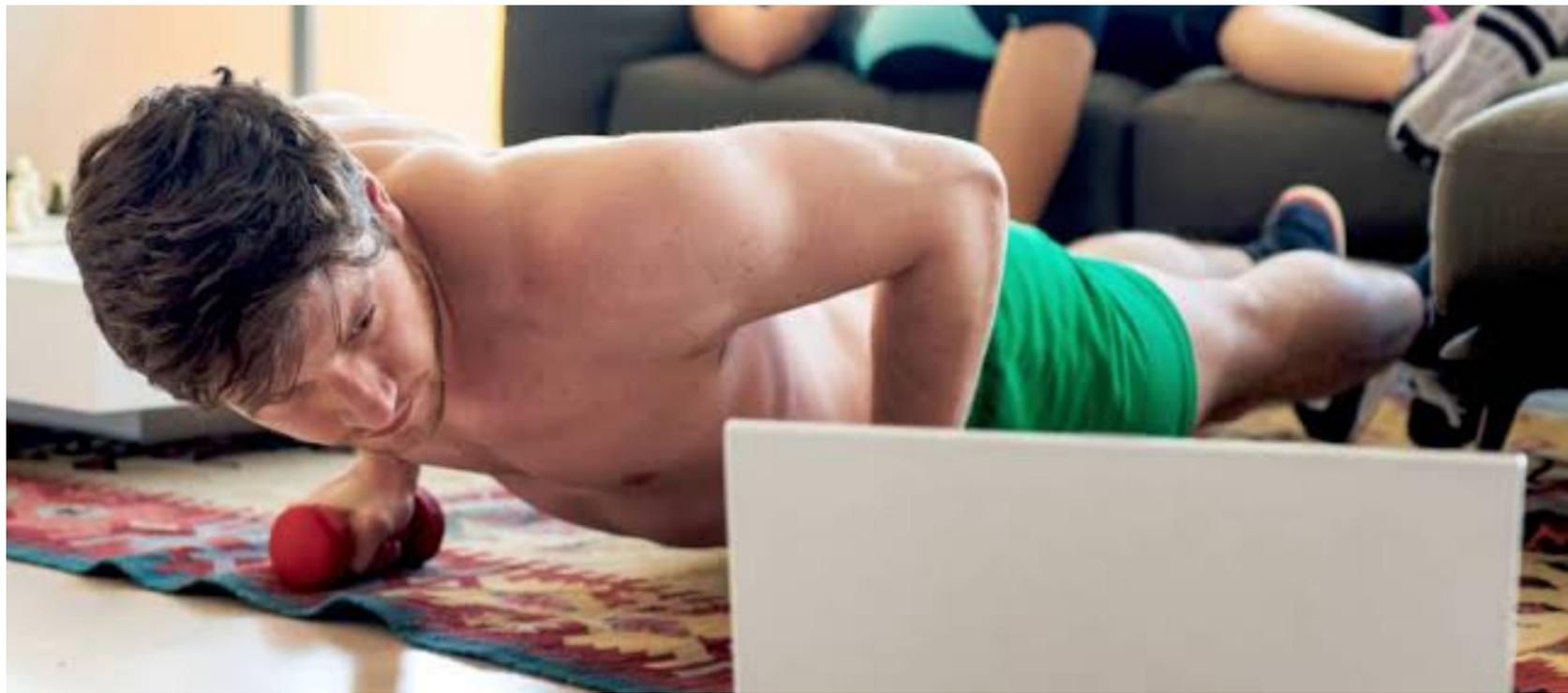


¡RECUERDA!

**ESTAMOS PASANDO POR UNA
CONTINGENCIA, ASÍ QUE TE
RECOMENDAMOS QUEDARTE EN CASA Y
AHÍ MISMO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**

**PUEDES REALIZAR EJERCICIOS
CON UTENSILIOS QUE TENGAS
EN CASA
EVITA EXPONERTE**

PROGRAMA
**# QUÉDATE
ENCASA**



BIBLIOGRAFÍA

- Briones E. Ejercicios físicos en la prevención y control de la diabetes mellitus. *Dominio de las ciencias*. 2016;2:47-57
- Nieto R. Actividad física en la prevención y tratamiento de la diabetes. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*. Junio; 8(2):1-10. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102010000200003 Publicado junio 2010. Accesado 18 abril 2020.
- Hernández J, Licea M. Papel del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus. *Revista Cubana de Endocrinología*. 2010; 21(2):182-201. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532010000200006 Publicado agosto 2010. Accesado 18 abril 2020.