

# Módulo III-4

## Actividad física

### Visión general

Realizar actividad física con regularidad es importante para todo el mundo, pero resulta especialmente beneficioso en el control de la diabetes tipo 2. Aunque el ejercicio es importante para mejorar la salud y el bienestar general en personas con diabetes tipo 1, también exige que las personas sean más proactivas a la hora de ajustar su régimen de control diario.

Entre los beneficios potenciales de un estilo de vida físicamente activo para las personas con diabetes se encuentra el aumento de la forma física, la mejora del control glucémico, la mejora de los niveles de lípidos, la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, la reducción de la adiposidad y la mejora del bienestar psicológico. Sin embargo, el ejercicio no está libre de riesgos y la recomendación de que las personas con diabetes participen en un programa de ejercicios se basa en la premisa de que los beneficios superen los riesgos y los obstáculos.

En este documento, los términos “actividad física” y “ejercicio” se utilizan indistintamente.

### Metas

Aportar a los participantes conocimientos respectivos a los métodos y las condiciones que pueden optimizar los beneficios y minimizar los riesgos de realizar ejercicio con regularidad para personas con diabetes, así como ayudarles a que resuelvan los obstáculos personales que impiden la realización de ejercicio.

### Objetivos

Tras completar este módulo, el participante podrá:

- Describir las características del ejercicio aeróbico y de resistencia y dar ejemplos de ambos
- Enumerar los efectos beneficiosos de realizar actividad física con regularidad para las personas con diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2
- Identificar recomendaciones adecuadas en relación a la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio
- Identificar qué tipo de analítica se le debe realizar a una persona de riesgo antes de comenzar un programa de ejercicios
- Describir el control nutricional en base a la forma de ejercicio, según sea bajo, medio o intenso
- Describir las consecuencias fisiológicas del ejercicio físico para personas con diabetes tipo 1 y personas con diabetes tipo 2

- Hablar de los efectos del ejercicio sobre la insulina circulante, según sea insuficiente o excesiva
- Comprender las diferencias entre objetivos metabólicos y de salud cardiovascular
- Hablar de la importancia de ajustar correctamente el gasto energético (frecuencia, intensidad, duración del ejercicio) con el estatus clínico del individuo y las preferencias personales
- Hablar del riesgo, la prevención y el tratamiento de la hipoglucemia inducida por el ejercicio en personas bajo tratamiento de insulina o agentes orales hipoglucemiantes
- Reconocer los efectos prolongados del ejercicio en personas con diabetes tipo 1 y el riesgo consiguiente de hipoglucemia muchas horas después de la actividad
- Reconocer que muchas personas encuentran obstáculos para iniciar y continuar una actividad física
- Ayudar a las personas a identificar estrategias que puedan ayudarles a aumentar la cantidad de actividad diaria que realizan
- Ayudar a las personas a identificar estrategias que les ayuden a continuar realizando ejercicio a largo plazo
- Describir tipos de ejercicio alternativos para personas con complicaciones diabéticas micro o macrovasculares
- Describir tipos de ejercicio alternativos para personas con enfermedad del pie presente o previa, ulceración o artropatía de Charcot
- Describir tipos de ejercicio alternativos para personas con limitaciones físicas, como artritis o amputaciones

**Estrategias pedagógicas**

Clase  
Grupos interactivos

**Tiempo sugerido**

Clase: 1-1½ horas

**Quién debería impartir este módulo**

Médicos, enfermeros, fisiólogos especializados en ejercicio o fisioterapeutas

**Evaluación del aprendizaje**

Trabajo breve  
Desarrollar un plan de ejercicios

**Bibliografía**

American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscle fitness in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 1990; 22: 265-74.

American Diabetes Association. Clinical practice recommendations 2008. *Diabetes Care* 2008; 31 (Suppl 1).

Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines Expert Committee. Canadian Diabetes Association 2003 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada. *Can J Diab* 2003; 27(Suppl 2): S24-S26.

Koivisto V. Exercise and diabetes mellitus. In *Textbook of diabetes* volume 2. Pickup J, Williams G (Eds). Blackwell Scientific Publications. Oxford, 1991.

Plotnikoff RC. Physical activity in the management of diabetes: population based perspectives and strategies. *Can J Diab* 2006; 30: 52-62.

Sigal RJ, Kenny GP, Wasserman DH, et al. Physical activity/exercise and type 2 diabetes: a consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2006; 29: 1433-8.

\* Indica objetivos a nivel avanzado

El material complementario de este módulo está disponible en formato PowerPoint en [www.idf.org](http://www.idf.org)