

Análisis descriptivo de los índices glucémicos en sangre en sujetos con diabetes tipo 2 encontrados antes durante y después de realizar actividad física aeróbica

Autor Lic. Esp. Tracanna Nicolás Ángel.
Universidad Juan Agustín Maza.

Resumen

Introducción:

El presente estudio surge a partir de la incertidumbre existente en el área de la dosificación del ejercicio aeróbico en personas con Diabetes Mellitus Tipo 2.

La bibliografía menciona la actividad física aeróbica como la cuarta columna sostén del tratamiento para el cuidado de personas con Diabetes Mellitus Tipo 2 junto con la alimentación, educación y el tratamiento farmacológico, pero en general, no se expide en valores concretos en cuanto a las modificaciones de los valores de glucosa sanguínea logrados a través del ejercicio ya que los niveles de los mismos pueden ser multicausales.

Objetivos:

Nos planteamos como objetivo principal de esta investigación conocer las variaciones de la glucemia antes, durante y después del ejercicio aeróbico y detectar cómo incide en las glucemias sanguíneas dos horas después de realizado el mismo.

Metodología:

Se utilizó un diseño cuasiexperimental sobre una muestra no probabilística de n=30 sujetos de ambos sexos, que concurren con un mínimo de dos años de permanencia a un tratamiento interdisciplinario en el hospital estatal Luís Lagomaggiore.

Se midió los valores de glucemia sanguínea en ayunas y postprandial, antes de comenzar una caminata aeróbica de intensidad moderada. Luego se hizo mediciones a los 30 y 60 minutos de caminata y 2 horas después de finalizado el ejercicio con instrumentos estandarizados lo que permitió ajustarse a los parámetros establecidos en los protocolos internacionales de interpretación.

Las pruebas estadísticas utilizadas fueron “T” de Students, A partir de ellas obtuvo diferencias estadísticamente significativas entre los valores glucémicos.

Resultados: Con respecto a las glucemias obtenidas en los distintos momentos del estudio: ayunas, postprandial, a los 30 y 60 minutos de caminata, y 2 horas (culminada la actividad) se obtuvo que: a los 60 minutos y a las dos horas terminada la actividad física, el descenso de las glucemias fue muy notorio (no así a los 30 minutos de actividad) al punto de recuperar los valores en ayunas. Por último el análisis de la glucemia a los 30 minutos de actividad no alcanzó valores significativos en su descenso con respecto a la toma de ayunas lo que nos hace suponer que si la actividad hubiese cesado en ese momento las glucemias hubiesen continuado el descenso, como ocurrió a las dos horas de terminada la caminata.

Infraestructura: Hospital Luis Lagomaggiore y Universidad Juan Agustín Maza.

Principales logros: Ampliar el conocimiento sobre la variación de la glucemia en el trabajo aeróbico. Al mismo tiempo se logró dosificar el ejercicio aeróbico en sujetos con Diabetes Mellitus Tipo 2 para lograr los objetivos propuestos en el tratamiento físico sin presentar signos de hipoglucemia o hiperglucemias de calambres, hiperventilación, fatiga o algún indicador que motive cesar con la actividad.

Por otra parte demuestra la importancia de realizar los trabajos relacionados con la Diabetes Mellitus tipo 2 en forma interdisciplinariamente (Prof. Ed. Fis. Médico, Psicólogo, Nutricionista y Podólogo) con el fin de evitar cualquier complicación cuando realizan actividad física.