

XXVII

Jornadas Chilenas de Salud Pública

• Nutrición y ejercicio físico en el paciente diabético

Vargas M., Ingrid (1); Espinoza L., Pablo (1); Soto S., Edgard (1); Vera C., Mauricio (2); Darlington A., Santiago (3)

Introducción

La Diabetes Mellitus es una enfermedad caracterizada por hiperglicemia, que resulta de un déficit de la secreción y/o acción de la insulina. Ésta puede conducir a diversas complicaciones, determinando una alta morbimortalidad.

La tendencia de esta patología tiende a incrementarse a nivel mundial. En Chile este ascenso es acelerado, debido al exceso de peso y sedentarismo principalmente.

Las medidas tomadas no parecen tener éxito, ya que el enfoque terapéutico está dirigido a la baja de peso y no al mejoramiento de la capacidad funcional del músculo, por lo tanto, no se logra realizar un transporte, conversión y/o combustión de los sustratos provenientes de la dieta.

Por ello es fundamental el estimular al tejido muscular, con el fin de mejorar la utilización de sustratos para la formación de energía, de esta forma dar una real solución al control de esta patología, prevenir sus complicaciones y evitar el consumo excesivo de fármacos por parte de los pacientes.

Objetivos

Lograr un mejor control metabólico de los pacientes ingresados en el Hospital San José de Maipo, con el uso de ejercicio físico supervisado y controlado.

Evaluar estado nutricional de los pacientes

Metodología

Se realizó estudio prospectivo, desde enero a junio de 2008, en pacientes hospitalizados en la unidad de pie diabético. Al ingreso se realizaron exámenes generales, ECG y evaluación por equipo multidisciplinario. Se evaluó la condición nutricional, mediante índice de masa corporal (IMC) y medición de albúmina. Se realizaron sesiones de ejercicios anaeróbicos (3 veces/semana) programados y adecuados a la situación física de cada paciente. Se realizó seguimiento de las curvas de glicemias en ayuno, prealmuerzo y precena durante todo el periodo observacional (90 días).

Resultados

Durante este periodo permanecieron hospitalizados 45 pacientes, participaron sólo 24 voluntarios, (12,5% mujeres y 87,5% hombres). En cuanto a las curvas de glicemia, se logra disminución de glicemia ayuno de 150 promedio a 113,8 mg/dl, la glicemia prealmuerzo mejora de 196,8 promedio a un 153,6 mg/dl y la precena de 204,3 a 155,7 mg/dl. Del total de pacientes, logra buena compensación metabólica el 70,8% en ayunas, un 58,3% prealmuerzo y un 75% precena. Un 16,7% de los pacientes presentaron hipoglicemia, requiriendo una disminución de dosis de fármacos. Los 6 pacientes que presentaron descompensación metabólica, presentaron mala adherencia a la dieta. En cuanto a la evaluación nutricional, un 57,8% resultó normopeso, un 21,1% sobrepeso y obeso. Un 37,5% de los pacientes, independiente de su IMC, presentó hipoalbuminemia (38,1% de los normopeso, 22,2% de los sobrepeso y 62,5% de los obesos).

Conclusiones

Con la realización de ejercicio físico se logra mejorar la curva de glicemia durante todo el día, inclusive se logra disminuir dosis de hipoglicemiantes orales. Independiente del IMC, un grupo importante de pacientes presentan hipoalbuminemia, lo que hablaría de una desnutrición proteica asociada, lo cual sería causal de descompensación metabólica. Un 25% de los pacientes intervenidos tuvo mala adherencia al tratamiento dietario.

Palabras Clave

Ejercicio

(1) Médico en Etapa de Destinación y Formación, Hospital San José de Maipo, ingrid.vargas@gmail.com

(2) Nutricionista, Hospital San José de Maipo.

(3) Kinesiólogo, Hospital San José de Maipo.

