

# EL EJERCICIO COMO INSTRUMENTO PARA PREVENIR O TRATAR LA DIABETES MELLITUS (DM): REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

## AUTORES:

Pérez Giménez, Francisco Gaspar; Torres Góngora, Desirée Sheila; Rodríguez Berenguel, Raquel; Pelegrina Bonel, Ana María  
Graduados en Enfermería  
Francis\_gaspy@hotmail.com

## INTRODUCCIÓN:

La OMS determina que el crecimiento y envejecimiento de la población, los hábitos erróneos en la alimentación, el incremento del sedentarismo y la obesidad, están llevando a que la prevalencia de la diabetes mellitus tipo 1 se incremente de forma constante y la diabetes mellitus tipo 2 a ritmos muy altos.

## OBJETIVO:

Revisar la importancia del ejercicio físico en la prevención o tratamiento de personas con DM.



## METODOLOGÍA:

Se trata de una revisión bibliográfica en las siguientes bases de datos de ciencias de la salud: Science Direct, Scielo, Pubmed, Medline. Se seleccionaron un total de diez artículos. Los criterios de inclusión fueron: artículos originales relacionados con DM en los últimos cinco años. Los criterios de exclusión fueron: artículos sobre DM con intervenciones distintas al ejercicio físico.

**Descriptor (DeCS):** Ejercicio; Diabetes Mellitus; Diabetes Preclínica.

## RESULTADOS:

El ejercicio regular ha sido indicado para mejorar el control de la glucosa sanguínea, reducir los factores de riesgo cardiovascular, contribuir a la pérdida de peso, aumentar la sensibilidad a la insulina y proporcionar una sensación de bienestar general. Además, el ejercicio regular puede impedir la aparición de la DM tipo 2 en personas con riesgo de padecerla.

Realizar ejercicio con frecuencia ayuda a implicarse más en el tratamiento de la diabetes, ya que tiene un efecto positivo sobre el control de los niveles de azúcar, la salud mental y, sobre todo, la calidad de vida.

## CONCLUSIONES:

El ejercicio físico es una de las formas de tratamiento de la diabetes mellitus. El tratamiento debe estar orientado a controlar la glucemia, el mantenimiento del peso ideal, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones cardiovasculares. Además, en los no diabéticos puede ayudar a prevenir la enfermedad.

## BIBLIOGRAFÍA:

- American Diabetes Association. (2013). Standards of medical care in diabetes—2013. *Diabetes care*, 36(Suppl 1), S11.
- Copado, C. A., Palomar, V. G., Ureña, A. M., Mengual, F. A., Martínez, M. S., & Serralta, J. R. L. (2011). Mejora en el control de los diabéticos tipo 2 tras una intervención conjunta: educación diabetológica y ejercicio físico. *Atención primaria*, 43(8), 398-406.
- Sluik, D., Buijsse, B., Muckelbauer, R., Kaaks, R., Teucher, B., Johnsen, N. F., ... & Nöthlings, U. (2012). Physical activity and mortality in individuals with diabetes mellitus: a prospective study and meta-analysis. *Archives of internal medicine*, 172(17), 1285-1295.