

Boletín CAIPaDi

Actividad física/ejercicio y diabetes: Posición de la Asociación Americana de Diabetes (ADA)

Como todos sabemos, el incremento de la actividad física y la realización de ejercicio son pilares fundamentales para mantenimiento de la salud y elementos indispensables en el esquema de tratamiento del paciente con diabetes. Sin embargo, es una de las áreas de prescripción y adherencia más complicadas en la mayor parte de nuestra población. En noviembre del 2016, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) emitió el consenso de recomendaciones al respecto. En este documento, se enfatiza la importancia de erradicar el sedentarismo, debido a la creciente evidencia de que esta enfermedad condiciona a su vez muchos padecimientos crónicos y cambios en la composición corporal. Se hace énfasis en que no se debe permanecer sentado más de 30 minutos, haciendo una caminata de baja intensidad de 5 minutos. Recomienda el uso de contadores de pasos o podómetros para obtener una medición objetiva de la actividad física motivando al incremento en el número de pasos al día. Es importante evitar realizar menos de 5,000 pasos por día y esforzarse para

alcanzar mínimo 10,000 pasos por día.

En relación a las recomendaciones de ejercicio aeróbico y de resistencia, la ADA recomienda realizar ejercicio el mayor número de días por semana y evitar descansar más de 2 días consecutivos. Pacientes adultos con diabetes tipo 2 deben realizar ejercicio aeróbico de 150-175 minutos/semana. En niños y adolescentes con diabetes tipo 1 o tipo 2, es recomendable que realicen 1 hora de ejercicio aeróbico a una intensidad alta o moderada al menos 3 días/semana. Los adultos con diabetes deberán realizar 2 a 3 sesiones de ejercicio de fuerza en días no consecutivos.

El ejercicio interválico de alta intensidad es un entrenamiento de ejercicio aeróbico del cual no se había mencionado en ediciones anteriores como una opción de ejercicio en pacientes con diabetes tipo 2 y que puede ser utilizado en personas que su principal barrera para ejercitarse sea la falta de tiempo ya que es una modalidad de ejercicio aeróbico de menor duración y consiste en periodos de actividad intensa intercalada

con períodos más largos de recuperación de intensidades bajas.

Es importante tomar en cuenta todas las precauciones y consideraciones recomendadas por la ADA ya que un programa de ejercicio debe realizarse de manera individualizada para evitar abandono, recaídas, lesiones o complicaciones. Los profesionales de la salud debemos identificar las barreras y los gustos para mantener la actividad física constante y un programa de ejercicio para toda la vida.

LTF Andrea Villegas Narváez
LTF Luz Elena Urbina Arronte
CAIPaDi

Referencias:

1. Colberg SR et al. Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2016;39:2065–2079.