

Análisis Descriptivo de los Índices Glucémicos en Sangre en Sujetos con Diabetes Tipo 2 Encontrados antes Durante y Después de Realizar Actividad Física Aeróbica

Lic. Esp. Tracanna Nicolás Ángel,

Lic. Esp. Estrella Cristina

cristinademaccari@hotmail.com

Resumen

El presente estudio, de tipo descriptivo, trató de establecer la variación de los índices glucémicos en sangre evaluados en sujetos con diabetes tipo 2 antes durante y después de realizar actividad física aeróbica a intensidad moderada. 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 de ayunas y postprandial y no significativa entre los valores de ayunas, y 2 horas después de finalizado el mismo.

Llegamos a la conclusión de que con 60 minutos de actividad aeróbica moderada (caminata 60- 70% FREC cardiaca Max. Teórica) se logra reducir la glucemia y que la misma llega a valores similares a los medidos en ayunas a las 2 horas de haber terminado el ejercicio.

Resultados. Se concluye que la intensidad con la que se trabajo es adecuada a estos sujetos debido a que en ningún caso se presentaron signos de hipoglucemia o hiperglucemias, no hubo casos de

calambres, hiperventilación, fatiga o algún indicador que hubiese sido motivo de cesar con la actividad, y por otro lado los pacientes se sintieron a gusto al realizar la caminata.

Con lo que respecta a las glucemia obtenidas en los distintos momentos del estudio ayunas, postprandial, a los 30 y 60 minutos de caminata, y 2 horas (culminada la actividad) es importante destacar que a los 60 minutos y a las dos horas terminada la actividad el descenso de las glucemias fue muy notorio(no así a los 30 minutos de actividad) al punto de recuperar los valores en ayunas lo cual se concluye que los pacientes se les debe recomendar que al realizar una actividad de estas características que consuman algún alimento que les proporcione hidratos de carbono con el fin de no entrar en hipoglucemia y por el mismo motivo aconsejar que no se realice una actividad similar a horas de la noche ya que pueden causar hipoglucemia en hora donde se encuentre durmiendo lo cual agravaría la situación. Esto demuestra la importancia de realizar los trabajos relacionados con la Diabetes Mellitus tipo 2 en forma interdisciplinariamente (Prof. Ed. Fis. Medico, Psicólogo, Nutricionista y Podólogo) con el fin de evitar cualquier complicación cuando realizan actividad física. Por ultimo el análisis de la glucemia a los 30 minutos de actividad no alcanzo 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, con ocurrió a las dos horas de terminado la caminata.