

El ejercicio físico regular, combinado con una dieta cardiosaludable, puede prevenir un número importante de casos de diabetes tipo 2

El médico debe establecer y monitorizar pautas de ejercicio personalizadas a la situación funcional y capacidad de cada paciente, tal como se indicó en el XXVIII Congreso de la SEMI

Redacción, Barcelona (27-11-07).-Dada la evidencia científica en torno a la actividad física como arma terapéutica, la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) abordó en su XXVIII Congreso Nacional las últimas novedades en este campo.

Según señaló el vicepresidente primero de la SEMI el doctor Pedro Conté, diversos estudios europeos y americanos han demostrado que mediante un programa de ejercicio físico regular, combinado con otras medidas generales, en especial con una dieta cardiosaludable hipocalórica, se puede prevenir un número importante de casos de diabetes tipo 2 (hasta un 55-60 por ciento).

Tal y como explicó este experto, el ejercicio físico se ha mostrado ser más eficaz en todos los estudios a una intervención farmacológica y hoy en día se considera una necesidad incorporar en el tratamiento médico estándar de todo paciente diabético, o con riesgo de sufrir diabetes como primer escalón terapéutico obligado.

En este sentido, el doctor Conthe apuntó que "el médico debe establecer y monitorizar pautas de ejercicio personalizadas a la situación funcional y capacidad de cada paciente".

"Consideramos ejercicio moderado a dedicar al menos 30 minutos diarios a realizar un paseo vigoroso o un ejercicio equivalente", explicó el vicepresidente de la SEMI. Los pacientes que cumplen con este objetivo mejoran en todos los parámetros de riesgo cardiovascular y descienden peso y grasa corporal en periodos de pocas semanas".

Escasa información sobre diabetes

Respecto a la diabetes, a lo largo de esta reunión también se habló de las últimas novedades en tratamientos farmacológico para la diabetes y se presentaron los resultados de los registros de pacientes realizados por la SEMI, que revelan que el 50 por ciento de los enfermos de diabetes no conocen cuáles son los niveles óptimos de glucosa y tampoco son conscientes de los riesgos cardiovasculares que la dolencia conlleva.

Así se extrae del registro DICAMI sobre diabetes y patologías cardiovasculares que revela que la mayoría de los pacientes con diabetes que ingresan en los servicios de Medicina Interna de los centros hospitalarios lo hacen por problemas cardiovasculares, sobre todo insuficiencia cardíaca. El 27 por ciento de estos pacientes hospitalizados, que suelen ser personas de edad avanzada y con múltiples dolencias, muere al cabo de un año. "Esto es debido a que ingresan en un estado muy avanzado de la enfermedad y a que en muchas ocasiones es tarde para ofrecer un tratamiento efectivo para la dolencia cardíaca". "Por ello –enfatisa este experto-, "hay que hacer un mayor hincapié en la prevención de estas

enfermedades cardiovasculares y dar mayor importancia a los riesgos que conlleva la diabetes”.

Por su parte, en el registro REDIMI, que se ha encargado de hacer una radiografía del perfil de pacientes que acude a las consultas ambulatorias de Medicina Interna, han participado 120 médicos, que han obtenido datos de más de un millar de pacientes. Según los resultados, las características de las personas con diabetes que hay en este tipo de consultas son muy diferentes a las de los pacientes hospitalizados, ya que suelen ser de una edad media, con mayor autonomía funcional y mejor nivel cognitivo.

En ambos registros se ha podido observar también que el 80 por ciento de los casos de diabetes está relacionado con obesidad y que la mayoría de estos pacientes van a las consultas de Medicina Interna remitidos desde Atención Primaria.