

Publicado: Jueves, 24 Marzo 2022 00:00

---

La sociedad de Medicina del Deporte de los EEUU (ACSM) ha actualizado el consenso sobre [Ejercicio y actividad física en personas con diabetes tipo 2](#) (DM2), con el objetivo de poner al día las recomendaciones de acuerdo a las evidencias posteriores a 2010, cuando se publicó el consenso anterior.

Las recomendaciones del consenso pueden resumirse en:

1. El entrenamiento regular con **ejercicios aeróbicos** mejora el control de la glucemia en adultos con DM2, con menos tiempo diario de hiperglucemia y reducciones de 0,5% al 0,7%.
2. El entrenamiento con **ejercicios de resistencia de alta intensidad** tiene mayores efectos beneficiosos que aquellos con intensidad baja a moderada en términos de control general de la glucosa y atenuación de los niveles de insulina.
3. Un **mayor gasto de energía postprandial** reduce los niveles de glucosa independientemente de la intensidad o el tipo de ejercicio, siendo el beneficio más consistente cuando la duración es  $\geq 45$  minutos.
4. La **actividad física a lo largo del día** en pequeñas “dosis” para romper con el sedentarismo, atenúa moderadamente los niveles de glucosa e insulina postprandiales, particularmente en personas con resistencia a la insulina y con mayor índice de masa corporal.
5. La **pérdida de peso >5 %** (lograda mediante cambios en el estilo de vida, en dieta y actividad física) parece ser necesaria para obtener efectos beneficiosos sobre la HbA1c, los lípidos plasmáticos y la presión arterial.
6. Para **reducir la grasa visceral** en personas con DM2, se necesita un volumen moderadamente alto de ejercicio (~500 kcal) realizado 4-5 días por semana.
7. En **jóvenes** con DM2, las intervenciones intensivas sobre el estilo de vida junto con metformina no han sido superiores a la metformina sola en el control de la glucemia.
8. A pesar de los datos limitados, se recomienda que los **jóvenes y adolescentes** con DM2 alcancen los mismos objetivos de actividad física establecidos para los jóvenes en la población general.
9. Las mujeres **embarazadas**, con y sin diabetes, deben realizar al menos 20-30 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana.
10. En personas con DM2 que usan **insulina o secretagogos** de insulina, se recomienda complementar con ingesta de hidratos de carbono (o reducir la insulina, si es posible) según sea necesario, para prevenir la hipoglucemia durante y después del

Publicado: Jueves, 24 Marzo 2022 00:00

---

ejercicio.

11. La participación en un programa de ejercicios antes de la **cirugía bariátrica** puede mejorar los resultados quirúrgicos y, después de la cirugía, la realización de ejercicio confiere beneficios adicionales.

A continuación, se reproduce una tabla que muestra los tipos de ejercicios recomendados para adultos con DM2.



Publicado: Jueves, 24 Marzo 2022 00:00

TABLE 2. Recommended types of exercise training for all adults with T2D.

Type of Training	Type	Intensity	Frequency	Duration	Progression
Aerobic	Walking, jogging, cycling, swimming, aquatic activities, rowing, dancing, interval training	40%–59% of $\dot{V}O_2R$ or HRR (moderate), RPE 11–12; or 60%–89% of $\dot{V}O_2R$ or HRR (vigorous), RPE 14–17	3–7 d·wk <sup>-1</sup> , with no more than 2 consecutive days between bouts of activity	Minimum of 150–300 min·wk <sup>-1</sup> of moderate activity or 75–150 min of vigorous activity, or an equivalent combination thereof	Rate of progression depends on baseline fitness, age, weight, health status, and individual goals; gradual progression of both intensity and volume is recommended
Resistance	Free weights, machines, elastic bands, or body weight as resistance; undertake 8–10 exercises involving the major muscle groups	Moderate at 50%–69% of 1RM, or vigorous at 70%–85% of 1RM	2–3 d·wk <sup>-1</sup> , but never on consecutive days	10–15 repetitions per set, 1–3 sets per type of specific exercise	As tolerated; increase resistance first, followed by a greater number of sets, and then increased training frequency
Flexibility	Static, dynamic, or PNF stretching; balance exercises; yoga and tai chi increase range of motion	Stretch to the point of tightness or slight discomfort	≥2–3 d·wk <sup>-1</sup> or more; usually done with when muscles and joints are warmed up	10–30 s per stretch (static or dynamic)group; 2–4 repetitions of each	As tolerated; may increase range of stretch as long as not painful
Balance	Balance exercises: lower body and core resistance exercises, yoga, and tai chi also improve balance	No set intensity	≥2–3 d·wk <sup>-1</sup> or more	No set duration	As tolerated; balance training should be done carefully to minimize the risk of falls

1RM, 1-repetition maximum; HRR, heart rate reserve; PNF, proprioceptive neuromotor facilitation; RPE, rating of perceived exertion;  $\dot{V}O_2R$ ,  $\dot{V}O_2$  reserve.



Publicado: Jueves, 24 Marzo 2022 00:00

---