



## DIABETES

La diabetes Mellitus es una condición donde la cantidad de glucosa en sangre es demasiado elevada, causando daños en diferentes tejidos. Existen dos tipos. Se denomina Tipo 1 cuando el cuerpo es incapaz de segregar insulina y no es posible su prevención. Se denomina Tipo 2 cuando el cuerpo no segrega suficiente insulina o se vuelve resistente a la insulina, este tipo de diabetes puede ser prevenida. La mayor parte de los casos de diabetes Tipo 2 están asociados al sobrepeso.

El Ejercicio es una de las intervenciones clave para el control y reducción de peso, y reduce el riesgo de diabetes tipo 2. Los fisioterapeutas son profesionales expertos en la programación de ejercicio terapéutico para prevenir, curar o recuperar los problemas de salud.

El consejo experto del fisioterapeuta puede ayudar también a aquellas personas que tienen problemas de salud relacionados con la diabetes. Por ejemplo, en la recuperación de las personas que sufren amputaciones a causa de la diabetes, la recuperación de la movilidad y la adaptación del entorno para obtener la mayor autonomía personal.

## HECHOS SOBRE LA DIABETES

LA OMS estima que 180 millones de personas en el mundo tienen diabetes y el número se duplicará en 2030. [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/)

Aproximadamente el 4-5% de los recursos sanitarios está dedicado a las enfermedades secundarias a la diabetes. [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/)

La diabetes era tradicionalmente más común en los países desarrollados, pero la modernización y los cambios en los estilos de vida han significado un aumento de esta enfermedad en los países en desarrollo. Al menos el 80% de las muertes causadas por diabetes en los países en vías de desarrollo. [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/)

MIEMBRO DE:



World Confederation  
for Physical Therapy



En 2005, 1.1 millones de personas murieron a causa de la diabetes (5% del global de muertes). Al menos la mitad de las muertes por diabetes ocurre en personas menores de 70 años. [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/)

En España en el año 2000 el 8,7% de la población mayor de 20 años tenía diabetes. [www.who.int/entity/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_29\\_world\\_data\\_table.pdf](http://www.who.int/entity/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_29_world_data_table.pdf)

## EJERCICIO Y DIABETES

El Ejercicio tiene un papel en la prevención y control de la diabetes. La OMS recomienda un ejercicio de moderada intensidad durante 30 minutos la mayor parte de los días, acompañado de una dieta saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes Tipo 2. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>

El Ejercicio aeróbico y de resistencia son efectivos reduciendo la intolerancia a la glucosa y el riesgo de diabetes Tipo 2.

*Fenicchia LM et al. Influence of resistance exercise training on glucose control in women with type 2 diabetes Metabolism. 2004 Mar;53(3):284-9.*

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15015138>

*Castaneda C et al. A randomized controlled trial of resistance exercise training to improve glycemic control in older adults with type 2 diabetes. Diabetes Care. 2002 Dec; 25(12):2335-41.*

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12453982>

El entrenamiento con resistencia progresiva y alta intensidad, en combinación con la pérdida moderada de peso, es efectivo en el control de los niveles de glucosa en sangre en ancianos con diabetes tipo 2.

*Dunstan DW et al. High-intensity resistance training improves glycemic control in older patients with type 2 diabetes. Diabetes Care. 2002 Oct;25(10):1729-36.*

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12351469>

MIEMBRO DE:



World Confederation  
for Physical Therapy