



## 6054-701. EFECTOS DEL EJERCICIO FISICO EN PACIENTES CON DIAGNÓSTICO MÉDICO DE ENFERMEDAD CORONARIA CON ANTECEDENTES DE DIABETES MELLITUS TIPO 2

Juan Carlos Ávila-Valencia<sup>1</sup> y Jhonatan Betancourt Peña<sup>2</sup>, de la <sup>1</sup>Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, Clínica de Occidente S.A., Cali (Colombia) e <sup>2</sup>Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, Universidad del Valle, Cardioprevent SAS, Cali (Colombia).

### Resumen

**Introducción y objetivos:** Estudios epidemiológicos han demostrado ampliamente los beneficios de los programas de ejercicio físico en los individuos con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Tanto el ejercicio de fuerza como el aeróbico tienen efectos sobre los índices bioquímicos, mejoran la sensibilidad a la insulina. El objetivo de este estudio fue establecer los beneficios del ejercicio físico aeróbico y de fuerza en algunas variables fisiológicas y tolerancia al esfuerzo en pacientes con enfermedad coronaria con antecedentes de DM2.

**Métodos:** Estudio cuasiexperimental realizado entre febrero del 2016 a agosto del 2017 en pacientes con diagnóstico de enfermedad coronaria con antecedentes de (DM2) que asistieron a un programa de rehabilitación cardiaca. Mediante la aprobación del comité de ética los pacientes se vincularon al estudio por conveniencia y las variables glucemia, HDL, perímetro abdominal y capacidad aeróbica se midieron antes y después del ejercicio comprendido en 3 sesiones/semana durante 12 semanas. Se realizó fortalecimiento muscular iniciando al 50% de la resistencia máxima (RM) que se incrementó al 60% -70% de la RM. La intensidad aeróbica se trabajó entre el 50% y 70% de la frecuencia cardiaca máxima alcanzada durante la prueba de ejercicio. Se presentan las variables cualitativas en porcentajes; cuantitativas en media  $\pm$  desviación estándar, se utilizaron pruebas t para establecer los cambios entre las variables y entre los grupos; se tuvo una p 0,05 como estadísticamente significativo.

**Resultados:** Se vincularon 33 pacientes, 20 eran del sexo masculino 60,6%. La edad promedio 61,9 años  $\pm$  7,8. La HbA1c promedio 6,93  $\pm$  0,42. Se encontraron diferencias significativas al inicio y final en las variables de circunferencia abdominal inicial 93,9  $\pm$  8,54 final 92,42  $\pm$  7,35 p = 0,000. Glucemia inicio 123,73  $\pm$  19,38 final 116,36  $\pm$  18,64 p = 0,000. El peso inicial 73,72  $\pm$  10,7 final 72,04  $\pm$  10,8 p = 0,048. HDL inicial de 39,27  $\pm$  7,97 final: 39,63  $\pm$  7,84 p = 0,659.

**Conclusiones:** Un programa de ejercicio físico resulta ser eficaz para pacientes con enfermedad coronaria con antecedentes (DM2), evidenciando disminución estadísticamente significativa de la glucemia, perímetro de abdominal y peso.