



6047-3. IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS EN EL PACIENTE DIABÉTICO EN EL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA

Mónica Barbero Campos, María Esther Cabrero Vázquez, Rosa María Rodríguez Blanco, Juan Manuel Monteagudo Ruiz, Héctor Manjón Rubio, Carmen de Pablo Zarzosa, Elisa Velasco Valdazo y José Luis Zamorano Gómez

Hospital Universitario Ramón y Cajal, Madrid.

Resumen

Introducción y objetivos: El beneficio del entrenamiento con resistencias en el paciente diabético es bien conocido. Sin embargo, no se dispone de evidencia sobre el beneficio de esta modalidad en el paciente diabético con patología cardiovascular. El objetivo fue del presente estudio fue evaluar el beneficio del entrenamiento con resistencias en el paciente diabético.

Métodos: Mediante muestreo de casos consecutivos se incluyeron 212 pacientes en un programa de rehabilitación cardiaca. A aquellos que no presentaban limitaciones motoras se les añadió entrenamiento con resistencias. Se incluyeron las variables presencia de diabetes, hemoglobina glicosilada, peso, índice de masa corporal (IMC) y perímetro abdominal antes y después del programa.

Resultados: La media de edad fue 61 años (DE = 11,2) y 82% (n = 174) de los pacientes eran varones. De estos, 13 pacientes (n = 28) se incluyeron en el programa tras cirugía valvular, el resto tras síndrome coronario agudo. El programa de resistencias se indicó en 32% de los pacientes (n = 67). De la muestra, el 27% (n = 57) eran diabéticos. La hemoglobina glicosilada disminuyó en diabéticos (descenso medio de 0,49 %, p = 0,002). En los pacientes que entrenaron con resistencias el descenso fue significativamente mayor (reducción de 1,3 vs 0,3, p = 0,004). El peso se redujo significativamente durante el programa en los pacientes diabéticos (reducción media de peso de 1,7 kg, p 0,001). No hubo diferencias significativas entre aquellos que realizaron entrenamiento de resistencias con respecto a los que realizaron el entrenamiento convencional. La disminución en los diabéticos del IMC fue de 0,64 de media (p 0,001) con una reducción media de 1,2 cm de perímetro abdominal (p 0,001). En los pacientes no diabéticos, no hubo reducción significativa en el peso o hemoglobina glicosilada en aquellos que realizaron entrenamiento con resistencias.

Conclusiones: El entrenamiento con resistencias en diabéticos en un programa de rehabilitación cardiaca reduce de forma significativa de la hemoglobina glicosilada. Dicha reducción no se acompaña de pérdida ponderal significativa.