

Conferencias y Simposios

6 VOCES EN 10 MINUTOS: Reducción de riesgo cardiovascular en diabetes mellitus

Coordinadora: Dra. Judith Bendahan

5) Impacto de la actividad física: ¿cómo prescribirla?

Dr. Gabriel Minuchín

Médico especialista en Clínica Médica y Diabetes, integrante del plantel profesional en el Instituto de Clínica Médica y Diabetes, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Anualmente la *American Diabetes Association* (ADA) realiza recomendaciones sobre cuidados y tratamientos de pacientes con diabetes mellitus (DM)¹. Sería muy sencillo seguir prolijamente dichas recomendaciones para el beneficio de los individuos con DM o para quienes tienen riesgo de padecerla, sin embargo, no se cumplen, lo que provoca serios perjuicios para la salud.

Existen numerosas barreras para la prescripción adecuada de la actividad física (AF) por parte de los médicos² y numerosas causas referidas por pacientes para no practicarla³.

Se debe trabajar arduamente en la formación médica de grado y posgrado, incluir a profesores de educación física en los equipos de trabajo multidisciplinarios, facilitar plataformas y lugares para la adecuada práctica de AF, además de lograr la cobertura por parte de las obras sociales y prepagas. Es de vital importancia la realización de AF por parte de los profesionales de la salud: quienes practican ejercicio con regularidad, lo indican más frecuentemente y son más exitosos con los pacientes, mejorando la calidad y cantidad de vida.

Bibliografía

1. American Diabetes Association. Facilitating behavior change and well-being to improve health outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes 2022. *Diabetes Care* 2022;45(Suppl. 1):S60-S82. doi: 10.2337/dc22-S005.
2. Abramson S, Stein J, Schaufele M, Frates E, Rogan S. Personal exercise habits and counseling practices of primary care physicians: a national survey. *Clinical Journal of Sport Medicine* 2000;10:40-48. doi: 10.1097/00042752-200001000-00008.
3. Drannebois S, et al. Prescription of physical activity by general practitioners in type 2 diabetes: practice and barriers in French Guiana. *Frontiers in Endocrinology* 2022;12. doi: 10.3389/fendo.2021.790326.

Palabras clave: actividad física; diabetes mellitus.

6 VOICES IN 10 MINUTES: cardiovascular risk reduction in diabetes mellitus

Coordinator: Dr. Judith Bendahan

5) Impact of exercise. How to prescribe it?

Dr. Gabriel Minuchín

Medical Diabetes Specialist, a member of the Professional Campus at the Institute of Medical Clinic and Diabetes, Autonomous City of Buenos Aires, Argentina

Once a year, the American Diabetes Association makes recommendations on healthcare and treatment to diabetic patients¹.

It would be far more uncomplicated to follow those suggestions to the benefit of individual with diabetes or the ones with risk to acquire it, even though they aren't carried out, causing serious damage to their health.

There are several boundaries to the proper prescription of exercise on behalf of physicians² and manifold causes referred by the patients to avoid practicing them³.

In order to accomplish this, burdensome work has to be done on the medic grad and postgrad formation, including P.E. teachers in multidisciplinary teamwork, making access to platforms and places for the right practice of physical activities and to accomplish support by the social care and private healthcare. Exercise its also crucial for sanity professionals: those who work out frequently, prescribe it more often and have better results with their patients, improving quality and quantity of life.

Key words: diabetes mellitus; physical activity.