



Efectividad de los ejercicios aeróbicos en la prevención de la diabetes mellitus gestacional : revision sistemática

Autor Anderson de Jesus Torres

Oruam Alves Ortiz

Vinicius Mardegan Blanco

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero

29 de enero de 2025

Trabajo Final de Grado



Resumen

Este estudio evaluó la efectividad de los ejercicios aeróbicos en la prevención de la diabetes mellitus gestacional (DMG). Se realizó una revisión sistemática de 21 estudios publicados entre 2010 y 2023, con muestras de mujeres embarazadas que realizaron programas de ejercicios aeróbicos supervisados. Las intervenciones consistieron en actividades de intensidad moderada realizadas entre 30 y 60 minutos, de dos a cinco veces por semana, desde el primer trimestre hasta el parto. Las variables principales fueron la incidencia de DMG, la ganancia de peso gestacional y las complicaciones obstétricas y neonatales. Los resultados mostraron una reducción significativa en la incidencia DMG, con tasa de 4.9% a 22.8% en los grupos de intervención, en comparación con los controles. También se observó una menor ganancia de peso gestacional, con diferencias estadísticamente significativas ($p > 0.005$) en la mayoría de los estudios. Las complicaciones como macrosomía y cesáreas fueron menos frecuentes en las mujeres que participaron en los programas de ejercicios aeróbicos. Son una estrategia efectiva para prevenir la DMG y mejorar los resultados maternos y neonatales, recomendando su incorporación en el manejo prenatal.

Palabras clave: Diabetes mellitus gestacional, Ejercicio aeróbico, Prevención, Ganancia de peso gestacional, Complicaciones Obstétricas