



Efectos Inmediatos y Sostenidos del Ejercicio en el Control de la Diabetes.

Eric Rafael Lima Teixeira, Frederico Talles Custódio Mendonça, Maria Eliziane da Silva
Vitor

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

Tutoría: Dra. Gloria Beatriz Elizeche Lopes

Fecha de la defensa del trabajo en 02 de febrero de 2024

Trabajo Final de Grado

Resumen

La diabetes, una enfermedad crónica que impacta la regulación de la glucosa en sangre, se clasifica principalmente en diabetes tipo 1, donde el cuerpo no produce suficiente insulina, y tipo 2, caracterizada por una utilización ineficaz de la insulina. Ambas formas pueden llevar a complicaciones serias, incluyendo enfermedades cardíacas, neuropatías y daño renal. Los ejercicios físicos, abarcando el entrenamiento aeróbico y de resistencia, han demostrado ser beneficiosos para personas con diabetes. Estas actividades mejoran la respuesta celular a la insulina y ayudan a reducir y mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de rangos saludables, tanto a corto como a largo plazo. Nuestra investigación, enfocada en analizar y sintetizar los efectos inmediatos y sostenidos del ejercicio en el control de la diabetes, reveló que la actividad física es un componente esencial en el manejo de esta enfermedad. A través de una revisión sistemática integrativa de la literatura científica, se identificaron y examinaron diversos estudios que destacan la importancia del ejercicio en mejorar el control glucémico y en la prevención de complicaciones relacionadas con la diabetes. Los resultados de esta investigación confirmaron que el ejercicio regular no solo contribuye al control inmediato de la glucosa en sangre, sino que también ofrece beneficios sostenidos, incluyendo la mejora en la calidad de vida y la reducción del riesgo de complicaciones a largo plazo. En conclusión, la integración del ejercicio físico en el tratamiento de la diabetes es crucial para un manejo efectivo de la enfermedad y debe ser una recomendación estándar en la atención a pacientes diabéticos.

Palabras clave: Diabetes, Ejercicio, Control glucémico, Sensibilidad a la insulina, Salud cardiovascular.