



**MINUTA:**

**Actividad:** 4TA. SESIÓN ORDINARIA 2025

**TEMA:** "OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO EN DIABETES"

**FECHA:** 08 05 25. **HORA:** 20:00 P.M.

**RESUMEN:**

- ESTA SESIÓN FUE COORDINADA POR LA DRA. MARÍA TERESA ROJAS JIMENEZ. TUVIMOS COMO INVITADA A LA DRA. SELINA ALICIA ZENTENO MARTÍNEZ, MÉDICO ESPECIALISTA EN REHABILITACIÓN NOS EXPUSO COMO LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN PACIENTES PUEDE REDUCIR LA INCIDENCIA DE DIABETES 22%, Y LAS COMPLICACIONES DE ESTA DE UN 4 A 42 %, MEJORA EL ESTADO METABÓLICO, CON REGULACIÓN DE PICOS DE GLUCOSA (0.66%), SENSIBILIZACIÓN A LA INSULINA, PREVIENE COMPLICACIONES A SISTEMAS VASCULAR, NERVIOSO Y MUSCULOESQUELÉTICO, RETINA, ARTROPATÍAS, FRACTURAS POR CAÍDAS, RECONOCIMIENTO DE SÍNTOMAS ASOCIADOS A DISGLUCEMIAS. DISMINUCIÓN DE DOSIS DE MEDICAMENTOS COSTOS DE HOSPITALIZACIONES, MEJORA EL CONTROL DE PESO (2 – 9 Kg o 7%), MEJOR CONTROL DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL, DISMINUYE LOS EVENTOS CARDIOVASCULARES 10 % , MEJORA LA CAPA ENDOTELIAL, MEJORA LA CALIDAD MUSCULAR, LOGRA APEGO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLE HASTA EN UN 65 %, MEJORA FUNCIONAL Y CALIDAD DE VIDA. DEBE SER INDIVIDUALIZADA LA PRESCRIPCIÓN, ES RECOMENDADO EN DIABETES TIPO 1 Y OBLIGATORIO EN TIPO 2. LA ADECUADA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO DEBE ESTABLECER METAS REALES Y ALCANZABLES.

MESA DIRECTIVA BIENIO 2025 – 2026.

ELABORÓ:

**DRA. MIRIAM MAYA CASTILLO.**

ESPECIALISTAS EN MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN.

SOCIA ACTIVA DE LA SOCIEDAD MEXICANA DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN A.C.

SECRETARIA DE LA MESA DIRECTIVA BIENIO 2025 - 2026.