

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos), y no nutricionistas ni dietistas.

61 CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

La prescripción de ejercicio reduce la mortalidad y las complicaciones de la diabetes tipo 2

- **Los endocrinólogos reclaman incorporar a graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en los equipos multidisciplinares para poder abordar mejor las patologías metabólicas y nutricionales**
- **La mejora del control glucémico reduce las complicaciones de la diabetes, como la disfunción eréctil, la insuficiencia cardiaca y la disfunción pulmonar**
- **En hombres con diabetes, la disfunción eréctil se presenta en pacientes más jóvenes y su abordaje es más complejo**
- **Los pacientes diabéticos tienen una reducción de la capacidad pulmonar de alrededor de un 10% y la diabetes es un factor de riesgo y pronóstico muy importante de la insuficiencia cardiaca**

Madrid, 16 de octubre de 2020.- Cada vez hay más evidencia científica sobre la importancia del ejercicio en enfermedades como la obesidad, la diabetes o el síndrome metabólico, y también para el manejo de entidades tan relevantes como la desnutrición o la sarcopenia. “Un trabajo presentado recientemente en la Reunión Anual de la European Association for the Study of Diabetes (EASD) demuestra que tener una mayor capacidad de ejercicio se asocia con una reducción del 25-33% de la mortalidad por cualquier causa en personas con diabetes tipo 2”, detalla la **Dra. María Ballesteros Pomar, coordinadora del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y responsable de la Unidad de Nutrición clínica y dietética del Complejo Asistencial Universitario de León.**

En concreto, el ejercicio físico mejora la sensibilidad a la insulina, inhibe algunas citoquinas proinflamatorias y reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular. Sin embargo, a pesar de su importancia, la prescripción del ejercicio físico tiene margen de mejora y, por ello, se ha incluido una sesión al respecto en el **61 Congreso Anual de la SEEN**, que en esta edición se está celebrando de forma virtual. “Desgraciadamente, en la actualidad no contamos en nuestros equipos con suficientes profesionales con especial dedicación a este tema. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación y los fisioterapeutas son quienes tienen la mayor capacitación para todo lo relacionado con la actividad y el ejercicio físico, pero sería importante también incorporar a los graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en nuestros equipos multidisciplinares para poder abordar mejor las patologías metabólicas y nutricionales”, comenta la Dra. Ballesteros Pomar.

Según la especialista, la motivación del paciente para que cumpla con el ejercicio prescrito debe comenzar por la motivación de los profesionales: “Si nosotros estamos convencidos de la importancia de su incorporación en nuestras estrategias terapéuticas, será más fácil que motivemos a los pacientes. Y no es suficiente con una recomendación genérica tipo ‘camine más’, sino que debemos concretar al paciente qué esperamos que haga y repasar en cada consulta médica el cumplimiento. Es importante individualizar para cada persona su prescripción de ejercicio, para que los objetivos sean realistas y noten los beneficios lo antes posible sin frustrarse ante metas inalcanzables”.

Disfunción eréctil, insuficiencias y diabetes

Dado que el sedentarismo es un factor de riesgo de patologías metabólicas y de mortalidad, los endocrinólogos recomiendan, tanto a las personas sanas como a las que tengan enfermedades metabólicas o nutricionales, que incorporen el ejercicio físico a su vida. En el caso de la diabetes tipo 2, el empeoramiento de la enfermedad puede derivar en comorbilidades como la disfunción eréctil, que afecta, aproximadamente, al 75% de los pacientes diabéticos. Su presencia procede de las alteraciones que la diabetes tiene sobre el endotelio vascular y la afectación de la microvascularización generalizada que provoca esta enfermedad.

La disfunción eréctil, así como la insuficiencia cardíaca o la pulmonar han sido los temas de la mesa SEEN-SED, moderada por la Dra. Irene Bretón y el Dr. Antonio Pérez, presidentes de ambas sociedades, respectivamente.

El **Dr. Rafael Prieto Castro**, responsable de la Unidad de Andrología, Medicina Sexual y Reproductiva de la UGC Urología del Hospital Reina Sofía de Córdoba y presidente de la Asociación de Sociedades Iberoamericanas de Andrología (ANDRO) y ponente de la mesa, explica: “En hombres con diabetes, este problema de salud se presenta en pacientes más jóvenes y su abordaje es más complejo, necesitando un control adecuado del perfil glucémico. Afecta mucho a la calidad de vida del paciente, por lo que es importante investigar siempre su presencia y que el paciente comprenda que su tratamiento pasa por un control adecuado de la diabetes”.

En opinión de este experto, dada su alta prevalencia y la necesidad de detectarla, “los especialistas en Endocrinología y Nutrición necesitan saber sobre disfunción eréctil. El planteamiento holístico de esta enfermedad mejora, sin duda, no solo la salud sexual del individuo, sino también el control glucémico, ya que el paciente entiende que un adecuado control de la diabetes es esencial para mejorar su calidad de erección”.

En esta línea, el **Dr. Antonio Pérez**, señala que la disfunción pulmonar y la insuficiencia cardíaca son otras comorbilidades de la diabetes tipo 2. “Los pacientes con diabetes tienen una reducción de la capacidad pulmonar de, aproximadamente, un 10%. Por otro lado, la diabetes es un factor de riesgo y pronóstico muy importante de la insuficiencia cardíaca”, señala el Dr. Antonio Pérez. “Hay una clara relación entre el grado de control de la diabetes y la aparición y evolución de estas complicaciones, algo que debe considerarse a la hora de establecer las estrategias para la prevención de las comorbilidades”, concluye el especialista.

Por su parte, la **Dra. Bretón** sostiene que el profesional médico que hace el seguimiento al paciente con diabetes “debería tener conocimiento de todos aquellos aspectos relacionados con el abordaje de la enfermedad, así como de sus complicaciones o comorbilidades para poder



intervenir de manera precoz y hacer una evaluación y tener una visión completa del paciente. Para esto, es imprescindible la atención multidisciplinar, bien coordinada, estructurada y eficiente entre distintos profesionales sanitarios”.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrínicas y/o nutricionales.

Para más información:

[Consulta el programa aquí](#)

[#SEEN2020 @SociedadSEEN](#)

[61 Congreso SEEN en Telegram](#)

Gabinete de prensa:

BERBÈS - 91 563 23 00

Clara Compairé / Sandra Melgarejo / Paula Delgado

claracompaire@berbes.com / sandramelgarejo@berbes.com / pauladelgado@berbes.com

661 67 82 83 / 678 88 96 12 / 664 23 88 62

