



Lo que las personas con diabetes deben saber sobre la osteoporosis

Institutos Nacionales de la Salud Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas

2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3676

Teléfono: 202-223-0344
Llame gratis: 800-624-2663
TTY: 202-466-4315
Fax: 202-293-2356

Sitio web:

<https://www.bones.nih.gov>

Correo electrónico:

NIHBoneinfo@mail.nih.gov

El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel, y con la contribución del National Institute on Aging, el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, y la Office of Research on Women's Health de los NIH.

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) son parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS, por sus siglas en inglés).

noviembre de 2018

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es un trastorno del metabolismo, un término que describe la forma en que nuestros cuerpos cambian químicamente los alimentos que comemos convirtiéndolos en crecimiento y energía. Después de digerir los alimentos, la glucosa (azúcar) entra en el torrente sanguíneo donde las células la utilizan como energía. Para que la glucosa pueda penetrar en las células, la insulina debe estar presente.

La insulina es una hormona producida por el páncreas, un órgano situado detrás del estómago. Es responsable de mover la glucosa desde el torrente sanguíneo a las células para que tengan la energía necesaria para la vida diaria. En las personas con diabetes, el cuerpo produce muy poca o ninguna insulina o no responde adecuadamente a la insulina que produce.

- En la **diabetes tipo 1**, el cuerpo produce poca o ninguna insulina. Este tipo de diabetes generalmente aparece en los niños o adultos jóvenes, pero puede desarrollarse a cualquier edad.
- En la **diabetes tipo 2**, el cuerpo produce insulina, pero no la suficiente, o el cuerpo no responde adecuadamente a la insulina que produce. Este tipo de diabetes es más común en las personas que son mayores, tienen exceso de peso y no hacen actividad física.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una afección en la cual los huesos se vuelven menos densos y más propensos a fracturarse. Las fracturas causadas por la osteoporosis pueden provocar dolor y discapacidad. En los Estados Unidos, más de 40 millones de personas tienen osteoporosis o están en alto riesgo de desarrollarla debido a que tienen un nivel bajo de masa ósea.

Los factores de riesgo para desarrollar la osteoporosis incluyen:

- ser delgado o tener una estructura pequeña
- tener antecedentes familiares de la enfermedad
- en el caso de las mujeres, ser posmenopáusica, tener una menopausia temprana o no tener periodos menstruales (amenorrea)
- usar ciertos medicamentos, como glucocorticoides

- no obtener suficiente calcio
- no hacer suficiente actividad física
- fumar
- tomar demasiado alcohol.

La osteoporosis es una enfermedad que con frecuencia se puede prevenir. Si esta enfermedad no se detecta, puede progresar durante años sin síntomas hasta que ocurre una fractura.

La relación entre la diabetes y la osteoporosis

Las personas con diabetes, en particular con diabetes tipo 1, a menudo tienen una peor calidad ósea y un mayor riesgo de fracturas. Las personas que han tenido la enfermedad durante mucho tiempo, que tienen un control deficiente del azúcar en la sangre y que toman insulina tienen el mayor riesgo de fracturas.

La aparición de la diabetes tipo 1 suele ocurrir a una edad temprana cuando la masa ósea aún está en aumento. Es posible que las personas con diabetes tipo 1 tengan una masa ósea máxima más baja. La masa ósea máxima es la fuerza y la densidad máximas que alcanzan los huesos. Las personas suelen alcanzar su pico de masa ósea entre los 20 y los 30 años de edad. Cuando el pico de la masa ósea es bajo, puede aumentar el riesgo de osteoporosis más adelante en la vida.

Algunas de las complicaciones de la diabetes, como daño a los nervios, debilidad muscular, episodios de niveles bajos de azúcar en la sangre y problemas de visión pueden aumentar el riesgo de caídas y fracturas.

El manejo de la osteoporosis

Las estrategias para prevenir y tratar la osteoporosis en las personas con diabetes son las mismas que para las personas sin diabetes.

Nutrición. Una dieta rica en calcio y vitamina D es importante para tener huesos saludables. Algunas buenas fuentes de calcio incluyen los productos lácteos bajos en grasa, las verduras de hojas verdes oscuras, y las bebidas y alimentos enriquecidos con calcio. Hay muchas fuentes de calcio que son bajas en grasa y en azúcar. Además, los suplementos

pueden ayudar a cumplir con los requerimientos diarios de calcio y de otros nutrientes importantes.

La vitamina D juega un papel importante en la absorción del calcio y la salud de los huesos. Se sintetiza en la piel a través de la exposición a la luz solar. Aunque muchas personas logran obtener suficiente vitamina D naturalmente, las personas mayores a menudo son deficientes en esta vitamina, en parte, debido al escaso tiempo que pasan al aire libre. Pueden necesitar suplementos de vitamina D para garantizar un consumo diario adecuado.

Ejercicio. Al igual que los músculos, los huesos son tejidos vivos que responden al ejercicio haciéndose más fuertes. Los mejores ejercicios para los huesos son los que requieren sostener el propio peso y los de resistencia. Los ejercicios que requieren sostener el propio peso hacen que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Estos incluyen caminar, subir escaleras y bailar. Los ejercicios de resistencia, como levantar pesas, también pueden fortalecer los huesos. Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir la pérdida de masa ósea y, al mejorar el equilibrio y la flexibilidad, puede reducir el riesgo de caídas y de fracturarse los huesos. El ejercicio es especialmente importante para las personas con diabetes, ya que el ejercicio ayuda a que la insulina baje los niveles de glucosa en la sangre.

Estilo de vida saludable. Fumar es malo para los huesos, así como para el corazón y los pulmones. Las mujeres que fuman tienden a pasar por la menopausia más temprano, lo que provoca la pérdida de hueso a una edad más temprana. Además, es posible que las personas que fuman absorban menos calcio de sus dietas. El alcohol también puede afectar negativamente a la salud de los huesos. Las personas que beben excesivamente son más propensas a la pérdida de hueso y a las fracturas. Evitar el tabaco y el alcohol también puede ayudar con el manejo de la diabetes.

Prueba de la densidad ósea. Hay pruebas especializadas conocidas como pruebas de la densidad mineral ósea (BMD, por sus siglas en inglés) que miden la densidad de los huesos en varias partes del cuerpo. Estas pruebas pueden detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura ósea y predecir la posibilidad que tiene la persona de fracturarse un hueso en el futuro.

Esta prueba puede medir la densidad ósea de la cadera o columna vertebral. Las personas que tienen diabetes deben hablar con sus médicos para ver si son candidatos para hacerse la prueba de la densidad ósea.

Medicamentos. Al igual que con la diabetes, no hay cura para la osteoporosis. Sin embargo, hay algunos medicamentos que han sido aprobados por la U.S. Food and Drug Administration para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis en las mujeres posmenopáusicas y en los hombres. Los medicamentos también han sido aprobados para su uso tanto en mujeres como en hombres con osteoporosis inducida por glucocorticoides.

Recursos

Para más información sobre la osteoporosis, comuníquese con el:

Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los Institutos Nacionales de la Salud

Sitio web: <https://www.bones.nih.gov>

Para más información sobre la diabetes, comuníquese con el:

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK, por sus siglas en inglés)

Sitio web: <https://www.diabetes.niddk.nih.gov>

Si necesita más información sobre los recursos disponibles en su idioma o en otro idioma, por favor visite nuestro sitio web o comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH.

Para su información

En esta publicación puede encontrar información sobre los medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información confiable más actualizada disponible al momento de su desarrollo. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la U.S. Food and Drug Administration al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio web en <https://www.fda.gov>. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

NIH Pub. No. 18-7899-S