



Quizá lo sorprenda enterarse de que al ejercitar las articulaciones cuando le duelen, en realidad está mejorando la artritis. Esa es una buena noticia para las personas con este padecimiento y diabetes, porque la actividad física también es un aspecto clave del control de la glucosa.

Sin embargo, ambos trastornos representan obstáculos para la actividad física. "Sabemos que las personas con diabetes y artritis hacen mucho menos ejercicio que quienes solo tienen una de las enfermedades", indicó Patience White, vicepresidenta de salud pública de la *Arthritis Foundation*

Los adultos con artritis y diabetes tienen un índice 30 por ciento más alto de sedentarismo que quienes solo tienen diabetes, según un estudio publicado en *Morbidity and Mortality Weekly Report*

Según análisis recientes, aproximadamente la mitad de las personas con diabetes también reportaron que tenían artritis. Si bien no está claro si la primera es una causa directa de la segunda, sí lo es que tener ambas enfermedades crónicas presenta desafíos particulares para las personas.

Por ejemplo, el ejercicio es bueno tanto para la diabetes como la artritis, pero estas afecciones también pueden dificultarlo o hacerlo doloroso. Sin embargo, es posible vencer estos obstáculos, pues los estudios indican que hay formas de que las personas con las dos problemáticas se sientan mejor.

Artritis es un término general para la inflamación de las articulaciones, hay más de 100 tipos específicos, pero los tres principales son osteoartritis, artritis reumatoide y gota.

La osteoartritis es mucho más común que los demás tipos y resulta de una lesión o el desgaste normal de las articulaciones con el tiempo. Se presenta cuando el cartílago que normalmente

amortigua las articulaciones se desgasta, lo que hace que los huesos rocen unos contra otros. El resultado es dolor, rigidez e hinchazón de las articulaciones, particularmente las rodillas. El malestar tiende a empeorar durante y después de la actividad física.

¿Relación con la diabetes?

El solo hecho de que la diabetes y artritis tienden a afectar a la misma gente no significa que una enfermedad causa la otra. "No estamos diciendo que existe una relación causa-efecto entre la artritis y diabetes", dijo el doctor Charles Helmick, director científico del programa contra la artritis del Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud del Centro de Control y Prevención de Enfermedades.

Lo que quizá haga que ambos trastornos coincidan con frecuencia es que osteoartritis y diabetes tienen características comunes. Por ejemplo, las personas con sobrepeso u obesidad corren peligro de tener diabetes tipo II, además de ser susceptibles a la osteoartritis debido a la presión adicional de su peso en las articulaciones.

Sin embargo, un estudio en *Diabetes Care* indicó que posiblemente suceda algo más. El estudio descubrió que las personas con diabetes tipo II tienden a padecer osteoartritis severa, independientemente de edad o índice de masa corporal, un cálculo aproximado del porcentaje de grasa en el cuerpo. Se necesita investigación adicional para determinar si la diabetes tipo II puede causar artritis y, de ser así, la relación subyacente entre las dos enfermedades.

La artritis reumatoide y la diabetes tipo II tienen similitudes particulares. Ambas enfermedades resultan de una alteración del sistema inmunitario, que ataca el cuerpo en vez de protegerlo. Los investigadores han notado que las dos afecciones tienen ciertos genes en común, al igual que muchas enfermedades autoinmunes.

Con información de <http://www.diabetesforecast.org/>