



Varias investigaciones realizadas en los últimos años han demostrado que el uso de determinados tratamientos antidiabéticos, la presencia de otras complicaciones asociadas a la enfermedad y el efecto del propio trastorno metabólico pueden influir en el riesgo de fracturas óseas. Numerosos estudios han encontrado un estrecho vínculo entre la diabetes y el daño óseo.

Se ha comprobado un aumento significativo de riesgo de fractura de cadera, en pacientes con diabetes tipo I, siendo, según reciente meta análisis, siete veces más frecuente la fractura de cadera en estos pacientes que en personas que no sufren diabetes, mientras que en pacientes con diabetes tipo II, el riesgo de fracturarse la cadera, es casi de dos veces mayor que quienes no tienen diabetes. Por otro lado, el daño renal y los problemas cardiovasculares asociados a la diabetes, también pueden afectar a la calidad ósea, al dificultar la disponibilidad de vitamina D y el flujo sanguíneo adecuado.

“El riesgo de fracturas debe ser otra de las múltiples complicaciones que debemos prevenir en los pacientes con diabetes. Se debe asegurar un consumo adecuado de calcio y vitamina D y tener muy en cuenta todo lo que pueda aumentar el riesgo de caídas en estos pacientes” asegura la doctora Belén Zanchetta, especialista en Endocrinología y Osteología de Instituto de Diagnóstico e Investigaciones Metabólicas (IDIM).

En conmemoración del 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, el IDIM presenta una guía de recomendaciones para prevenir las caídas en personas con diabetes:

- Realizar Actividad física específica. El ejercicio regular 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 fracturas de huesos. El mismo es muy importante para las personas con diabetes, ya que ayuda a la insulina a bajar los niveles de glucosa en la sangre.
- Evitar caídas cuidando detalles en el hogar como alfombras y cables.
- Adecuada suplementación con vitamina D, buscando llegar a niveles de alrededor de 30 mg/ml.

- Adecuada ingesta de calcio (1000 mg/día)
- Una dieta rica en calcio y vitamina D es importante para tener huesos saludables. La mejor fuente de calcio son los productos lácteos, incluso los bajos en grasa.
- Estilo de vida saludable. Fumar es malo para los huesos así como para el corazón y los pulmones. Además, los fumadores pueden absorber menos calcio de sus dietas. El alcohol también puede afectar negativamente a la salud ósea; los grandes bebedores son más propensos a la pérdida de hueso y a las fracturas debido a la mala alimentación, así como un aumento en el riesgo de caídas. Evitar el tabaco y el alcohol también puede ayudar con el manejo de la diabetes.
- Realizarse una densitometría ósea: Estas pruebas pueden detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura y predecir las posibilidades que tiene la persona de fracturarse un hueso en el futuro. Las personas que tienen diabetes deberían hablar con sus médicos para ver si son candidatos para realizarse una densitometría ósea.
- Para los endocrinólogos. Identificar a los pacientes en riesgo porque los tratamientos parecen tener la misma buena eficacia en prevenir las fracturas.

¿Quiénes tienen más riesgo de fracturarse?

- Mayores de 65 años
- Menor densidad mineral ósea por DXA
- Historia de fracturas previas
- Pérdida de más de 5 cm de altura
- Historia familiar de fracturas
- Caídas frecuentes
- Uso de corticoides