

Lo que las personas con diabetes deben saber sobre la osteoporosis

Publicado el: 20-02-2018

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.

La relación entre la diabetes y la osteoporosis

Aunque los investigadores no saben exactamente por qué, existe una relación entre la diabetes tipo 1 y la densidad ósea baja. La insulina, que se encuentra en cantidades deficientes en la diabetes tipo 1, puede promover el crecimiento y la fuerza de los huesos. La aparición de la diabetes tipo 1 se produce normalmente a una edad temprana cuando la masa ósea aún sigue aumentando. Es posible que las personas con diabetes tipo 1, no logren la misma masa ósea, fuerza y densidad máxima de los huesos que hubieran podido alcanzar. Por lo general, las personas alcanzan su nivel máximo de masa ósea a los 30 años. Cuando el nivel máximo de masa ósea es bajo, puede aumentar el riesgo de osteoporosis más tarde en la vida. Algunas personas con diabetes tipo 1 también tienen la enfermedad celíaca, que se asocia con una masa ósea reducida. También es posible que las citoquinas, que son sustancias producidas por varias células del cuerpo, jueguen un papel en el desarrollo tanto de la diabetes tipo 1 como de la osteoporosis.

Además, las investigaciones sugieren que las mujeres con diabetes tipo 1 pueden tener un mayor riesgo de fracturas, ya que los problemas de visión y daño nervioso asociados con la enfermedad se han relacionado con un mayor riesgo de caídas y fracturas relacionadas. La hipoglucemia, o reacciones de baja azúcar en la sangre, también pueden contribuir a las caídas.

Un aumento en el peso corporal puede reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis. Dado que el exceso de peso es común en las personas con diabetes tipo 2, durante mucho tiempo se creyó que esas personas estaban protegidas contra la osteoporosis. Sin embargo, a pesar de que la densidad ósea es mayor en las personas con diabetes tipo 2, hay un aumento en las fracturas. Al igual que con la diabetes tipo 1, esto puede ser debido a que hay un mayor número de caídas a causa de problemas de la visión y daño en los nervios. Por otra parte, el estilo de vida sedentario que es común en muchas personas con diabetes tipo 2 también interfiere con la salud de los huesos y la enfermedad afecta de manera desproporcionada a las personas de edad avanzada. Además, los investigadores sospechan que el aumento en el riesgo de fracturas en las personas con diabetes tipo 2 puede ser debido al impacto negativo de la enfermedad sobre la estructura y la calidad de los huesos.

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, los vegetales de

hojas verdes, 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 ósea. 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 requerir suplementos de vitamina D para garantizar una ingesta diaria adecuada.

Ejercicio. Al igual que los músculos, los huesos son tejidos vivos que responden al ejercicio haciéndose más fuertes. El mejor ejercicio para los huesos es el ejercicio que requiere sostener el propio peso. Este tipo de ejercicio hace que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Algunos ejemplos son caminar, subir escaleras y bailar. 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 ejercicio es especialmente importante para las personas con diabetes, ya que el ejercicio ayuda a la insulina a bajar 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, 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.

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 las posibilidades 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 deberían 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 Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) 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.

Fuente: <https://netsaluti.com>