

La diabetes produce osteoartritis. Conoce qué es la osteoartritis y cómo evitarla



En este artículo conocerás que es la enfermedad de osteoartritis, la relación directa con la diabetes tipo 2 y algunos consejos para prevenirla o combatirla.

¿Qué es la osteoartritis?

La **osteoartritis** es la patología más frecuente de la familia de **enfermedades conocidas como artritis**. La artritis se produce por una inflamación de las articulaciones que reduce drásticamente la calidad de vida de la persona que la padecen. **La osteoartritis se manifiesta mediante dolor, inflamación y dificultad de los movimientos de las articulaciones en manos, rodillas, cadera y columna**

vertebral en donde se ve afectado el tejido cartilaginoso que forman las articulaciones.

Se estima que **afecta al 10% de los hombres y al 18% de las mujeres de más de 60 años de edad**. La obesidad es un factor que aumenta la probabilidad de sufrir osteoartritis, debido a que en la obesidad se genera un ambiente inflamatorio que repercute en las articulaciones. Otros factores de riesgo son las roturas óseas y la osteoporosis caracterizada por un deterioro de los huesos. Pero, **¿es la diabetes tipo 2 un factor de riesgo para sufrir osteoartritis?**

Las características de las personas con diabetes tipo 2

Las personas con **diabetes tipo 2** se caracterizan por tener la **glucosa más alta** de lo normal. Muchas personas con diabetes tipo 2 también sufren **obesidad y resistencia a la insulina**. Además, son frecuentes las **roturas óseas** en personas con diabetes tipo 2 y una **baja densidad ósea** que se relaciona con un aumento en las posibilidades de sufrir **osteoporosis**. Todos estos factores aumentan el riesgo de padecer osteoartritis.

La relación entre la osteoartritis y la diabetes tipo 2

Se ha observado que **las personas con diabetes tipo 2 son más propensas a sufrir osteoartritis**. Además, se ha observado que cuanto más tiempo se lleve padeciendo diabetes tipo 2; mayor son las probabilidades de sufrir osteoartritis. Curiosamente, **sufrir osteoartritis también aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2**, ya que se ha observado que aquellas personas mayores de 55 años que padecían dolor articular y movimiento reducido en rodilla

y cadera, aumentaban drásticamente el desarrollo de diabetes tipo 2.

Siempre se ha asociado el sobrepeso que sufren las personas con diabetes tipo 2 como factor de riesgo para sufrir osteoartritis. Sin embargo, se están descubriendo **nuevos factores de riesgo** como la hiperglucemia y la resistencia a la insulina.

El papel de la hiperglucemia en el desarrollo de la osteoartritis

Se ha observado que **un aumento en los niveles de glucosa altera al buen funcionamiento de las células** que conforman el cartílago. Estas células no funcionan correctamente y sufren más, por lo que se acelera el proceso de padecer osteoartritis.

Además, **la glucosa se une a muchas proteínas** de nuestro organismo. A mayor nivel de glucosa, más glucosas se unen a las proteínas. **Un exceso de glucosas unidas a proteínas no es bueno para nuestro organismo.** En consecuencia, se ha observado que un exceso de glucosas unidas en proteínas del tejido cartilaginoso aumenta la inflamación, que permite el desarrollo y progresión de la osteoartritis.

El papel de la resistencia a la insulina en el desarrollo de la osteoartritis

En los últimos años se ha descubierto resistencia a la insulina en el tejido cartilaginoso de las articulaciones en personas con osteoartritis. **Se desconoce cómo la resistencia a la insulina en todo el organismo**, no solo en el tejido cartilaginoso, de una persona con diabetes tipo 2

podría afectar al desarrollo y progresión de la osteoartritis. Por este motivo, **se debe investigar más** en este terreno.

El manejo de la diabetes tipo 2 en personas que tienen osteoartritis

El tratamiento de una persona con diabetes tipo 2 y osteoartritis es **complicado y variado**. Los **objetivos principales** del tratamiento **son preservar la función articular, reducir el dolor, ralentizar el progreso de la osteoartritis y mantener un peso corporal adecuado**.

El **tratamiento no farmacológico** se basa en la reducción del peso corporal y la realización de actividad física. Se ha observado que reducir un **5%** del peso corporal; se asocia a una reducción del **50%** del riesgo de padecer osteoartritis.

Con respecto al **tratamiento farmacológico** se suele recetar analgésicos, paracetamol y medicamentos antiinflamatorios no esteroideos para calmar el dolor. Estos últimos suelen presentar efectos secundarios como problemas gastrointestinales, complicaciones hemorrágicas o problemas renales.

Además, se suelen realizar **inyecciones de ácido hialurónico** en la zona intraarticular que permite lubricar la zona y reducir la inflamación. En caso de mucho daño en la articulación también se puede realizar una inyección intraarticular de corticoesteroides para aliviar el dolor.

Déjame abajo en los comentarios si tienes cualquier duda al respecto. Además, **si quieres mantenerte informado sobre diabetes**, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrar](#) para recibir **1 correo al mes con la información más destacada sobre diabetes**.

Puede que te interese leer: "[¿Qué diferencias reales existen entre una persona con un buen y mal control de la diabetes?](#)"

Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo tenemos en venta el libro: "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)".

Síguenos a través de redes sociales: [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de info@diabetesaib.com. Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Bibliografía:

Cannata F, Vadalà G, Ambrosio L, Napoli N, Papalia R, Denaro V, Pozzilli P. Osteoarthritis and type 2 diabetes: From pathogenetic factors to therapeutic intervention. Diabetes Metab Res Rev. 2020 Mar;36(3):e3254

Sobre el autor:

Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)". Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Este artículo ha sido redactado con fecha de: **25/02/2022**.