

Suplementos de vitamina D y calcio para prevenir fracturas

El Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) publicó recientemente recomendaciones sobre los suplementos de vitamina D y calcio para prevenir las fracturas óseas en adultos.

La función de la vitamina D y el calcio en la salud ósea

El calcio es un mineral esencial para muchas funciones del cuerpo, incluidas la formación y el mantenimiento de huesos sanos. El cuerpo humano no produce calcio; lo obtiene de los alimentos o suplementos. Debido a que los huesos se descomponen y se reconstruyen constantemente, el calcio es necesario durante toda la vida. La vitamina D también es esencial para la salud ósea, principalmente porque ayuda a que el calcio ingerido se absorba desde el intestino. La mayoría de la vitamina D del cuerpo la produce la piel como respuesta a la luz solar, pero también se puede absorber de alimentos y suplementos.

Densidad ósea y riesgo de fracturas

Con la edad, el índice de descomposición ósea comienza a superar el índice de reconstitución. En las mujeres, un motivo importante es una disminución en los niveles de estrógeno durante la menopausia. Con el tiempo, esto puede provocar una **baja densidad ósea** (huesos frágiles). Finalmente, esto puede provocar **osteoporosis** (huesos porosos). Las personas con osteoporosis tienen más probabilidades de tener fracturas óseas, especialmente después de un traumatismo, como una caída. Obtener la cantidad suficiente de vitamina D y calcio a través de los alimentos a una edad temprana puede disminuir el riesgo de desarrollar osteoporosis más adelante. No obstante, la función de tomar suplementos de vitamina D y calcio resulta menos clara.

¿Cuál es la población que se considera para tomar suplementos de vitamina D y calcio para prevenir fracturas?

Esta recomendación es válida para los adultos que no tengan osteoporosis ni deficiencia de vitamina D conocidas, ni antecedentes de fracturas óseas osteoporóticas ni un aumento en el riesgo de caídas y que viven en la comunidad (no en un asilo ni en otro entorno de cuidado institucional).

¿Cuáles son los posibles beneficios y daños de tomar suplementos de vitamina D y calcio para prevenir fracturas?

El posible beneficio de tomar suplementos de vitamina D y calcio es que ayuda a prevenir la osteoporosis, y por lo tanto, disminuye las fracturas óseas. No obstante, actualmente no existe evidencia suficiente para decir que este es el caso para la mayoría de los adultos mayores. Lo que sí muestra la evidencia es que tomar dosis más bajas de vitamina D y calcio (≤ 400 UI de vitamina D y ≤ 1000 mg de calcio diariamente) no previene las fracturas en mujeres posmenopáusicas. Los posibles daños de tomar una combinación de vitamina D y calcio incluye un pequeño aumento en el riesgo de tener cálculos renales. La posible relación entre los suplementos de vitamina D y calcio y la enfermedad cardiovascular es controvertida, pero ningún estudio ha demostrado una relación directa entre ellos.

¿Cuán enfática es la recomendación de tomar suplementos de vitamina D y calcio para prevenir fracturas?

En el caso de los hombres y las mujeres que no atravesaron la menopausia, no existe evidencia suficiente para sopesar los beneficios y daños de tomar suplementos de vitamina D y calcio para prevenir fracturas. En el caso de las mujeres posmenopáusicas, no existe evidencia suficiente para sopesar los beneficios y daños de tomar >400 UI de vitamina D y >1000 mg de calcio diariamente, pero existe evidencia de que tomar ≤ 400 UI de vitamina D y ≤ 1000 mg de calcio diariamente no tiene un beneficio neto en la prevención de fracturas.

Conclusión: recomendación actual para tomar suplementos de vitamina D y calcio para prevenir fracturas

El USPSTF concluye que, para los hombres y las mujeres premenopáusicas que viven en la comunidad, no existe evidencia suficiente para evaluar la comparación de daños y beneficios de los suplementos de vitamina D y calcio, solos o combinados, para la prevención de fracturas (enunciado "I"). En el caso de las mujeres posmenopáusicas, el USPSTF no recomienda tomar ≤ 400 UI de vitamina D y ≤ 1000 mg de calcio diariamente para prevenir fracturas (enunciado "D"). En el caso de las mujeres posmenopáusicas, no existe evidencia suficiente para tomar >400 UI de vitamina D y >1000 mg de calcio diariamente para prevenir fracturas (enunciado "I").

Suplementos de vitamina D y calcio para prevenir fracturas	
<p>Población</p>  <p>HOMBRES Y MUJERES PREMENOPÁUSICAS</p>	<p>Clasificación de recomendaciones del USPSTF</p> <p>I Declaración</p> <p>Suplementos de vitamina D, calcio o suplementos combinados No existe evidencia suficiente para evaluar la comparación de daños y beneficios.</p>
<p></p> <p>MUJERES POSMENOPÁUSICAS</p>	<p>D</p> <p>Vitamina D (≤ 400 UI) y calcio (≤ 1000 mg) No recomendado.</p> <p>I Declaración</p> <p>Vitamina D (>400 UI) y calcio (>1000 mg) No existe evidencia suficiente para evaluar la comparación de daños y beneficios.</p>
<p>Estas recomendaciones rigen para los adultos que viven en la comunidad sin osteoporosis, falta de vitamina D ni antecedentes de fracturas.</p>	

Autor: Dra. Jill Jin, MPH

Fuente: El Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force). Suplemento de vitamina D, calcio o suplementos combinados para la prevención primaria de fracturas en adultos que viven en la comunidad [publicado en línea el 17 de abril de 2018]. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2018.3185

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.