Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 06 Julio 2026 12:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 1610

Si bien los resultados muestran falta de utilidad de la suplementación en la población general, no fueron incluidos una proporción significativa de pacientes de alto riesgo de fractura.

Suplementación con calcio, vitamina D o combinación de ambos para prevenir fracturas y caídas: Revisión sistemática y metaanálisis

Calcium, vitamin D, or combined supplementation to prevent fractures and falls: systematic review and meta-analysis.

Olivier Massé y col. BMJ, 2026.

Disculpe, su navegador no soporta audio.
Descargar podcast: Suplementación con calcio, vitamina D o combinación de ambos para prevenir fracturas y caídas: Revisión sistemática y metaanálisis

Puntos de interés: Esta revisión encontró poco o ningún beneficio del uso de calcio, vitamina D, o suplementación combinada en la prevención de fracturas y caídas en la población general. Sin embargo, estos datos no serían extrapolables a la población de alto riesgo.

Resumen:

Objetivo: Evaluar el efecto del calcio, la vitamina D o la combinación de ambos sobre fracturas y caídas en adultos.

Diseño: Revisión sistemática y metaanálisis.

Fuentes de datos: Ensayos incluidos en revisiones sistemáticas desde 2014, tres bases de datos (Medline, Embase, CENTRAL) al 19 de febrero de 2025, registros de ensayos clínicos, resúmenes de reuniones científicas y referencias de los estudios incluidos.

Criterios de selección: Ensayos controlados aleatorios que comparan el calcio, vitamina D, o suplementación combinada con placebo, o ningún tratamiento en adultos (≥18 años) que no reciben tratamiento farmacológico para la osteoporosis.

Extracción y síntesis de datos: El resultado principal evaluado fue el

Phoca PDF

riesgo de sufrir cualquier fractura. Los resultados secundarios incluyeron el riesgo de fractura de cadera, fractura no vertebral, fractura vertebral y caídas, así como el número total de caídas. Pares de revisores examinaron de forma independiente los ensayos, extrajeron los datos y evaluaros el riesgo de sesgo, utilizando la segunda versión de la herramienta de riesgo de sesgo de Cochrane. Los hallazgos fueron sintetizados utilizando metaanálisis de efectos aleatorios y evaluados utilizando Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation (GRADE), con aplicación de umbrales para efectos absolutos considerados importantes.

Resultados:

- Esta revisión incluyó 69 ensayos que involucraron a 153.902 participantes. Los participantes en la mayoría de los ensayos fueron residentes en la comunidad (87%) y no presentaban alto riesgo de fracturas o caídas (73%).
- ***Para el resultado primario de cualquier fractura, se encontró poco o ningún efecto del uso de suplementos de calcio*** (11 ensayos, 9.067 participantes; razón de riesgo 0,91, intervalo de confianza del 95% 0,81 a 1,01; certeza moderada), ***suplementos de vitamina D*** (36 ensayos, 92.045 participantes; 1,00, 0,95 a 1,06; alta certeza), ***o suplementación combinada (15 ensayos, 51.126 participantes; 0,91, 0,84 a 0,99; alta certeza).***
- ***La suplementación con calcio, vitamina D o combinaciones pareció tener poco o ningún efecto sobre los resultados secundarios de fracturas y caídas evaluados***, basado principalmente en evidencia de certeza moderada a alta.
- Los resultados se mantuvieron sólidos después de una extensa exploración de la heterogeneidad, en múltiples análisis de subgrupos.
- ***La evidencia para pacientes de alto riesgo o aquellos con necesidad de atención residencial fue limitada para muchos resultados***

Conclusión: Basado en reducciones y umbrales de riesgo absoluto considerados clínicamente significativos, esta revisión encontró poco o ningún beneficio del uso de calcio, vitamina D, o suplementación combinada en la prevención de fracturas y caídas. La asociación de calcio y vitamina D fue la única intervención asociada con reducción significativa de riesgo de fracturas. Mientras que ninguna intervención mejoró el riesgo de caídas.

Puntos a destacar:

- Se excluyó a los ensayos enfocados en fármacos para la

Phoca PDF

osteoporosis, tratamientos prolongados con corticoides o análogos de vitamina D activa.

- La mediana de edad en los distintos estudios incluidos fue de 71.2 años. 26 de 69 ensayos incluyeron solo a mujeres.
- No se aplicaron restricciones según la dosis ni tipo de calcio o vitamina D, ni a la duración de la suplementación. Tampoco se puede descartar que los pacientes incluidos en grupos control hayan consumido calcio y vitamina D por su cuenta.
- El principal análisis de subgrupo fue comparar población con alto riesgo de fractura (definida por edad mayor o igual a 80 años, requerimiento de cuidado residencial, historia de fractura o caída, diagnóstico de osteoporosis o nivel de vitamina D basal menor a 25 nmol/l) versus sin alto riesgo.
- Se establecieron previamente umbrales de diferencia mínima clínicamente importante, a saber: 0.7% reducción de fractura de cadera; 2% para fractura de cualquier tipo, fracturas no vertebrales y vertebrales; 3% para riesgo de caídas y 5 caídas cada 100 personas año.
- **La limitación fundamental de este estudio es que los análisis de subgrupo contaron con muy pocos pacientes con alto riesgo de fracturas o caídas. Por lo que este análisis debe tomarse con cautela.**

Copyright 2026. Endoweb.net

Phoca PDF