

Metformina para la prediabetes

¿Qué es la metformina?

La **metformina** es un medicamento que a menudo se receta para la prediabetes, para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Se toma por boca (por vía oral) en pastilla. Al igual que otros medicamentos para la prediabetes, actúa mejor cuando usted sigue el resto de su plan de tratamiento, como mejorar su nutrición comiendo más frutas y verduras, estar físicamente activo todos los días y, en la mayoría de los casos, perder peso.

¿Cómo actúan?

La metformina ayuda a bajar la glucosa (azúcar) en la sangre. Lo hace al:

- **Reducir la cantidad de glucosa liberada por su hígado.** Así, entra menos glucosa en el torrente sanguíneo.
- **Aumentar la capacidad de sus músculos de usar glucosa para obtener energía.** Conforme se usa más glucosa, sale más glucosa del torrente sanguíneo.

¿Por qué la metformina es importante para mi salud?

La metformina no puede curar su prediabetes. Pero, al ayudar a controlar su nivel de glucosa en la sangre, puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2, en especial entre las personas con mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Cuando usted tiene prediabetes, tiende a tener un nivel de glucosa en la sangre más alto de lo normal. Con el tiempo, esto puede provocar diabetes tipo 2 y daño en sus vasos sanguíneos y nervios. Este daño puede generar un ataque al corazón o accidente cerebrovascular, enfermedad renal y ocular, y problemas en los dientes, los pies y la piel. Si tiene presión arterial alta o un nivel alto de colesterol, corre un riesgo aún mayor de tener estos problemas. (Por este motivo, siempre debe tomar sus medicamentos para la presión arterial o el colesterol, así como los medicamentos recetados para ayudar a prevenir la diabetes).



¿La metformina causa hipoglucemia (baja azúcar en la sangre)?

No. Por sí misma, la metformina no causa hipoglucemia. Pero combinada con otros medicamentos, ejercicio vigoroso, o muy poco alimento, puede causar que baje demasiado la glucosa en la sangre.

Ya que un bajo nivel de glucosa en la sangre puede ser peligroso, asegúrese de que usted y su familia conozcan los síntomas. Éstos incluyen sentirse **tembloroso, sudoroso, hambriento e irritable**. Si tiene estos síntomas, tome un poco de azúcar de acción rápida. Una buena fuente de este tipo de azúcar son 3 ó 4 tabletas de glucosa, media taza de jugo de fruta o bebida gaseosa (refresco), o una cucharada de miel o azúcar.

Mi medicamento (nombre): _____

Dosis (mg por píldora): _____

Cuánta cantidad tomar/cuándo tomarlo: _____

Otras instrucciones: _____

Pautas para tomar metformina

Al tomar cualquier medicamento, incluyendo metformina, siempre debe seguir las instrucciones específicas de su médico. En general, siga estas pautas:

- **Si olvida tomar una dosis, tómela tan pronto como se acuerde.** Si ya es hora de su próxima dosis, simplemente tome la cantidad habitual. **NO duplique su dosis.**
- **Si toma metformina de liberación prolongada (Glucophage XR), asegúrese de tragar la pastilla entera.** No mastique, triture ni parta la pastilla.
- **Si su plan de comidas cambia,** su dosis de metformina deberá seguir siendo la misma.
- **Si está enfermo,** por lo general debe seguir tomando la metformina según lo prescrito. Sin embargo, si tiene vómitos o deshidratación, deje de tomar su metformina. **Llame a su médico para mayores instrucciones.**
- **Si tiene programado un procedimiento médico o dental,** asegúrese de que el médico y las enfermeras sepan que está tomando metformina. Podría necesitar dejar de tomarla durante un breve período si tiene que ayunar (no comer) antes del procedimiento o si debe someterse a una cirugía o rayos X que usan tinte de contraste. Asegúrese de pedir instrucciones a su cirujano, dentista o proveedor de atención de la diabetes.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios de la metformina son **náuseas, diarrea, gases y malestar estomacal.** Son más comunes cuando recién la empieza a tomar y, por lo general, desaparecen por sí solos. Para reducir al mínimo estos efectos secundarios, intente tomar su metformina junto con una comida. Si sus síntomas no mejoran en el término de 2 semanas, hable con su equipo de atención de la diabetes acerca de las ideas para aliviarlos.

El uso prolongado de la metformina también puede provocar **deficiencia de vitamina B12** (su cuerpo no tiene suficiente cantidad). Su médico puede indicar una prueba de laboratorio para medir los niveles de vitamina B12 en su sangre.

La **acidosis láctica** es un efecto secundario muy raro, pero grave. Sucede más a menudo en las personas con enfermedades hepáticas, renales o pulmonares. **Llame a su médico de inmediato** si tiene alguno de estos síntomas de acidosis láctica:

- Debilidad
- Dolor de estómago severo
- Respiración acelerada y superficial
- Somnolencia sin explicación
- Calambre muscular

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame a su equipo de atención de la diabetes si:

- Tiene preguntas sobre cómo tomar su medicamento.
- Está pensando en dejar de tomar su medicamento. Nunca deje de tomarlo sin antes hablar con su médico.
- Está enfermo o cree que podría estar deshidratado.
- Tiene efectos secundarios que no desaparecen.
- Tiene síntomas de acidosis láctica (vea arriba "¿Cuáles son los efectos secundarios?").

Metformin for Prediabetes

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2010-2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS185aS-12/19 (Last reviewed - 12/19) (Spanish translation 12/19 by inWhatLanguage)