

# 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 actúa?

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.

Los niveles de glucosa en la sangre superiores a lo normal son frecuentes en la prediabetes. Esto puede provocar lo siguiente:

- Diabetes tipo 2
- Vasos sanguíneos y nervios dañados
- Infarto de miocardio o accidente cerebrovascular
- Enfermedades renales y oculares
- Problemas bucales, de los pies y de la piel



## ¿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.

Un bajo nivel de glucosa en la sangre puede ser peligroso. Los síntomas incluyen:

- Temblores
- Sudoración
- Hambre
- Irritabilidad

Si tiene estos síntomas, tome un poco de azúcar de acción rápida, como 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 no nota un cambio inmediato en sus niveles de glucosa en sangre**, no deje de tomar metformina. La metformina tarda entre 3 y 4 semanas en alcanzar su efecto máximo.
- **Tome siempre sus medicamentos para la presión arterial o el colesterol**, así como cualquier otro medicamento recetado para ayudar a prevenir la diabetes.
- **Si sus síntomas desaparecen o si se siente bien ahora, no deje de tomar metformina.** Necesita este medicamento para mantenerse sano.
- **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?").