



Si usted tiene diabetes del tipo 2, es muy importante que mantenga sus niveles de azúcar (glucosa) dentro de un rango saludable. Aquí se responden algunas preguntas que la gente suele hacer sobre el uso de la Metformina (Glucophage) para controlar el azúcar.

¿Cómo ayuda la Metformina cuando se tiene diabetes?

La Metformina actúa ayudando a que el hígado produzca menos azúcar (glucosa). Si usted tiene diabetes del tipo 2, es posible que el páncreas ya no produzca insulina suficiente. La insulina es una hormona importante que ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre. También puede ocurrir que a las células de su cuerpo les resulte difícil utilizarla. Si le falta insulina, tendrá niveles altos de azúcar en la sangre, que le producirán problemas de salud. Algunos de estos problemas pueden provocar complicaciones graves que afectan el corazón, los riñones y la visión.

La Metformina, si se utiliza sola o en combinación con otros medicamentos contra la diabetes, ayudará a mantener el nivel de azúcar dentro de un rango saludable. También disminuirá la posibilidad de complicaciones causadas por la diabetes.

¿Cómo debo tomar la Metformina?

Tome la Metformina junto con una comida o un bocadillo para evitar malestares estomacales.

¿Qué problemas puedo tener si tomo Metformina?

La Metformina suele ser segura y efectiva, pero NO es segura para personas con insuficiencia cardíaca o con problemas de riñón o hígado. Trate de no beber más de dos bebidas alcohólicas por día si toma Metformina. La mayoría de las personas no tienen problemas con esta medicina. El efecto secundario más común es un ligero malestar estomacal, como también gases, calambres o cambios en las evacuaciones. Por lo general, esto desaparece cuando su cuerpo se acostumbra a la medicación. El médico le pedirá que aumente lentamente la cantidad (la dosis) de Metformina que toma a lo largo de 6 semanas para reducir la posibilidad de sufrir efectos secundarios. También puede ser que pierda peso si la toma.

Algunas cosas importantes que hay que saber si toma Metformina

- Comuníquese con su equipo de atención de salud si tiene alguno de los siguientes signos:

- problemas para respirar
- sensación de debilidad o mayor cansancio del habitual
- sensación de mareos o confusión
- dolores musculares
- malestar estomacal (náuseas) o vómitos

- La Metformina puede aumentar las posibilidades de embarazo en las mujeres. Si usted no desea quedar embarazada, analice las alternativas de control de la natalidad con su equipo de atención de salud.
- Interrumpa la Metformina antes de cualquier procedimiento con rayos-X que utilice tintes de contraste, como el yodo. Consulte con su médico antes de volver a tomarla.
- La Metformina por sí sola NO debe provocar que baje el azúcar en la sangre (hipoglucemia). Sin embargo, usted puede presentar niveles bajos de azúcar en la sangre si la usa junto con otros medicamentos contra la diabetes.
- Comuníquese con su equipo de atención de salud si sus niveles de azúcar antes de comer están entre 70 mg/dL y 90 mg/dL tres (3) o más veces a la semana.

¿Cuándo debo tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre?

Para la mayoría de las personas, un nivel de azúcar en la sangre por debajo de 70 mg/dL es muy bajo. Entre los signos de nivel bajo de azúcar en la sangre se encuentran temblores, sudoración, nerviosismo, hambre, irritabilidad o mareos y confusión. Si tiene alguno de estos síntomas, hágase una prueba de azúcar enseguida (si es posible).

Metformina: Cómo lo ayuda a estar saludable

Para tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre, utilice la **regla 15/15**: coma o beba alguna de las siguientes fuentes de carbohidratos, que se absorben con rapidez. Cada una equivale a 15 gramos de carbohidratos:

- 3 a 4 tabletas de glucosa
- 1 tubo de gel de glucosa
- 1/2 taza de jugo de frutas
- 1 taza de leche parcialmente o totalmente descremada

Espere 15 minutos y vuelva a hacerse la prueba. Si el nivel aún está por debajo de 70 mg/dL, coma o beba otros 15 gramos de carbohidratos. Repítalo una vez más si el nivel de azúcar en la sangre continúa por debajo de 70 mg/dL. Si el nivel de azúcar en la sangre vuelve a un valor normal, coma un poco, como por ejemplo, medio sándwich con un vaso de leche, para mantener el azúcar dentro de un rango saludable.

Si el nivel de azúcar en la sangre aún sigue bajo después de haber aplicado la regla 15/15, comuníquese con su equipo de atención de salud sin perder tiempo. Lleve siempre con usted una fuente de carbohidratos como los de la lista anterior para poder tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre en cuanto aparezca.

¿Cómo sabré si la medicación funciona?

Las pruebas de azúcar hechas en casa en forma regular son la manera más fácil de comprobar si el medicamento funciona.

- Pregunte a su equipo de atención de salud con qué frecuencia debe hacerse la prueba de azúcar en su casa.
- Anote los resultados. Esto puede ayudarlo a detectar qué cambios en la comida, actividad o medicación puede necesitar para mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable.
- La prueba de hemoglobina A1C o A1C es otra manera importante de hacer un seguimiento del control de la diabetes durante un período de 3 meses. Para la mayoría de las personas con diabetes, el objetivo es tener un A1C de menos de 7 por ciento para reducir el riesgo de complicaciones.

¿Cómo puedo administrar mis medicamentos?

- Lleve con usted una tarjeta personal con el registro de los medicamentos (tarjeta de bolsillo) y manténgala al día. Anote cualquier medicamento sin receta, hierbas medicinales o complementos que utilice. Observe cualquier alergia a medicamentos o a alimentos que pueda presentarse.
- Antes de comenzar a tomar algún medicamento o complemento nuevo, pídale al farmacéutico que compruebe que no causará problemas si interactúa con otros medicamentos que esté tomando.
- Utilice una identificación médica en todo momento. Para obtener más información, llame al 1-888-633-4298 o visite MedicAlert.org.

- Resurta sus medicamentos por lo menos dos semanas antes de que se le terminen. Puede hacerlo personalmente en la farmacia local de Kaiser Permanente, o bien puede resurtir sus medicamentos recetados de manera más sencilla:
 - Por teléfono: Encontrará el número de medicamentos (Easy Refill) indicado en la esquina superior del frasco o paquete de medicamentos.
 - Por Internet visite: kp.org/rxrefill.
 - Haga que le envíen los medicamentos por correo a su casa, gratis o con un pequeño cargo extra.

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre la diabetes, consulte la página principal de su médico en kp.org/mydoctor, donde podrá:

- Acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, clases sobre educación para la salud y más.
- Ver videos o escuchar podcasts.
- Visite nuestro sitio Web kp.org/espanol.

Para obtener más información, también puede:

- Consultar *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comunicarse con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.