

Si tiene diabetes tipo 2, es muy importante que mantenga sus niveles de azúcar en la sangre (glucosa) en un rango saludable. La metformina (Glucophage) es un medicamento que ayuda a su organismo a controlar el azúcar en la sangre.

A continuación encontrará las respuestas a las preguntas más frecuentes sobre la metformina.

¿Cómo ayuda la metformina con la diabetes?

La metformina, tomada sola o en combinación con otros medicamentos para la diabetes, puede ayudarle cuando tiene demasiada azúcar en la sangre.

Vea aquí cómo actúa: En general, el hígado almacena glucosa adicional y la libera cuando el organismo necesita usar el azúcar para producir energía. La insulina es una hormona importante en este proceso de control del azúcar en la sangre. Necesita insulina para obtener azúcar de la sangre y llevarla a las células, desde donde el organismo la puede usar.

Cuando se tiene diabetes tipo 2, es posible que el páncreas ya no produzca suficiente insulina. Sin suficiente insulina, tendrá grandes cantidades de azúcar en la sangre. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar problemas de salud algunos de los cuales pueden volverse muy graves. La falta de control de un nivel alto de azúcar en la sangre puede provocar daño en los riñones, problemas de la visión y daño en los nervios que puede causar pérdida de las extremidades. La metformina puede ayudarle a evitar estos problemas.

La metformina ayuda a que el hígado produzca menos azúcar, a que las células de su organismo usen mejor la insulina y también limita la cantidad de glucosa que se absorbe después de comer. Un buen control del azúcar en la sangre ayuda a reducir la posibilidad de que desarrolle complicaciones debidas a la diabetes.

¿Cómo debo tomar la metformina?

Tome la metformina con una comida o bocadillo para evitar el malestar estomacal. El médico le pedirá que aumente gradualmente la cantidad de metformina que toma (la dosis) durante seis semanas para reducir las posibilidades de que tenga efectos secundarios.

¿Cómo sabré si mi medicamento está actuando?

Las pruebas regulares de nivel de azúcar en la sangre en su hogar son la forma más fácil de saber si su medicamento está haciendo efecto. Asegúrese de:

- Preguntar a su equipo de atención de la salud con qué frecuencia debe hacer la prueba.
- Anote y haga un seguimiento de sus resultados. Esto puede permitir ver qué cambios en las comidas, las actividades o los medicamentos pueden ayudarle a mantener su nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable.
- Hágase una prueba de sangre A1C por lo menos cada seis meses. Esta prueba también le muestra el resultado del promedio de glucosa estimada (eAG, estimated Average Glucose). Estos dos resultados juntos miden su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos a tres meses.

¿Qué problemas puedo tener al tomar metformina?

Aunque la mayoría de las personas no tienen problemas al tomar metformina, de vez en cuando se presentan efectos secundarios. El efecto secundario más común es el malestar estomacal, incluidos gases, cólicos o un cambio en las evacuaciones. En general, estos efectos desaparecen a medida que su organismo se acostumbra al medicamento.

Mientras toma metformina evite tomar más de dos bebidas alcohólicas al día para reducir el riesgo de tener algunos efectos secundarios. Si tiene diabetes y otros problemas de salud como insuficiencia cardíaca, problemas en los riñones o en el hígado, puede beneficiarse de todos modos con la metformina, pero es posible que necesite hacerse análisis de laboratorio con mayor frecuencia para asegurarse de que el medicamento es adecuado para usted. Consulte sus alternativas con su equipo de atención de la salud. La insulina es otra alternativa que puede considerar para un buen control del azúcar en la sangre.

Cuando tome metformina es importante que llame al equipo de atención de la salud si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- problemas para respirar
- mayor debilidad o cansancio que lo acostumbrado
- aturdimiento o mareos
- dolor muscular
- malestar estomacal (náuseas) o vómitos

Tomada por sí sola, le metformina no debe causar disminución del nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Sin embargo, es posible que tenga niveles bajos de azúcar cuando usa la metformina junto con otros medicamentos para la

diabetes. Llame a la línea de Citas y Consejos o a su equipo de atención de la salud si sus niveles de azúcar en la sangre antes de comer están por debajo de 70 mg/dL tres o más veces en una semana.

Es posible que la metformina aumente las posibilidades de que una mujer quede embarazada. Si esto la inquieta, consulte los diferentes métodos anti-conceptivos con su equipo de atención de la salud.

Es posible que le pidan que deje de usar metformina temporalmente antes de ciertas cirugías o procedimientos, por ejemplo:

- radiografías usando un líquido de contraste como el yodo
- colonoscopia (se utiliza una pequeña cámara de video para observar dentro del intestino grueso)
- endoscopia (se utiliza una pequeña cámara de video para observar el interior del esófago, el estómago y la primera parte del intestino delgado)

Consulte a su médico o a su equipo de atención de la salud acerca de cuándo debe volver a comenzar a tomar metformina después de estos procedimientos.

¿Cuándo debe tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre?

Para la mayoría de las personas, un nivel de azúcar en la sangre menor de 70 mg/dL es demasiado bajo. Los signos de niveles bajos de azúcar en la sangre pueden incluir sentir temblores, sudor, nervios, hambre, enojo o mareos. Si cree que tiene algunos de estos síntomas, pruebe su nivel de azúcar en la sangre inmediatamente (si es posible).

1. Use la **recomendación 15/15** para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre.

Esta información no intenta diagnosticar ni sustituir el asesoramiento médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o desea realizar más preguntas, consulte a su médico. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de la medicación, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca; se puede utilizar cualquier producto similar.

- 3 a 4 tabletas de glucosa
- 1 tubo de gel de glucosa
- 1/2 taza de jugo de frutas
- 1 taza de leche con bajo contenido de grasa o sin grasa

2. Espere **15 minutos** y repita la prueba. Si sus valores todavía están por debajo de 70 mg/dL, repita otra vez los pasos 1 y 2.
3. Repita los pasos 1 a 3 una vez más si los valores de azúcar en la sangre todavía están por debajo de los 70 mg/dL.

Si el nivel de azúcar en la sangre ha vuelto al rango normal, coma algo pequeño como la mitad de un sándwich con un vaso de leche para mantener un buen rango.

Si sus niveles de azúcar en la sangre todavía están bajos después de seguir la recomendación 15/15, llame inmediatamente a la línea de Citas y Consejos o a su equipo de atención de la salud. Siempre lleve una fuente de carbohidratos como las que se mencionan arriba para que pueda tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre tan pronto como se presente.

¿Cómo puedo manejar mis medicamentos?

- Vuelva a surtir sus medicamentos por lo menos dos semanas antes de que se terminen. Tenemos varias alternativas convenientes para ayudarle a volver a surtir sus medicamentos:
- En línea. Regístrese en kp.org y luego visite kp.org/rxrefill (en inglés). Reciba sus medicamentos por correo en su hogar por un costo muy bajo o sin costo.
- Por teléfono. Puede encontrar el número de Easy Refill (surtido fácil) en el extremo superior de su

frasco o paquete del medicamento recetado.

- En persona en la farmacia de Kaiser Permanente de su localidad.

Haga una lista de los nombres y las dosis de los medicamentos que toma cada día y manténgala actualizada. Anote todos los medicamentos sin receta, remedios herbales o suplementos que use. Tenga en cuenta las alergias a los medicamentos o las comidas que pueda tener.

Cuando comience a tomar un nuevo medicamento o suplemento, pida al farmacéutico que compruebe si puede causar problemas (interactuar) con sus otros medicamentos. Use siempre identificación médica. Para obtener más información, llame al 1-888-633 4298 o visite MedicAlert.org (en inglés).

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre la diabetes visite la página en internet de su médico en kp.org/mydoctor (en inglés), donde podrá:

- Ver los resultados de sus análisis de laboratorio, hacer citas, surtir recetas y enviar un correo electrónico a su médico.
- Ver videos sobre cómo tratar el nivel bajo de azúcar y evitar complicaciones.
- Probar un programa personalizado para cuidar su diabetes a través de internet llamado HealthMedia® Care™ for Diabetes (en inglés).
- Tener acceso a enciclopedias de salud y medicamentos, encontrar clases de educación de la salud y más.

También puede comunicarse con el Departamento de Educación de la Salud cercano a usted para solicitar libros, videos, clases y más recursos sobre la diabetes y otros temas de salud.

La diabetes es una enfermedad crónica y se ha demostrado que empeora en casos donde hay violencia doméstica. Si recibe algún tipo de maltrato de parte de una pareja o cónyuge, existe ayuda. Llame a la Línea Nacional de Ayuda sobre Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org.