

Cuidado Médico Valioso

ConsumerReports[®]Health

ACP

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS
INTERNAL MEDICINE | Doctors for Adults[®]

Annals of Internal Medicine

Cómo elegir un medicamento para la diabetes tipo 2 Por qué la metformina genérica es a menudo la mejor opción

La diabetes hace que su nivel de azúcar en la sangre se eleve demasiado. La diabetes tipo 2 es la clase más común de diabetes.

Si usted tiene diabetes tipo 2, es posible que piense que necesita medicamentos para controlarla. Pero no todo mundo necesita un medicamento. Comer menos, hacer más ejercicio y bajar de peso podría bajar su nivel de azúcar en la sangre lo suficiente. Vea la sección azul en la siguiente página para obtener más información.

Si usted necesita un medicamento, la metformina es por lo general lo mejor.

Para la mayoría de los pacientes, la mejor opción para controlar la diabetes tipo 2 es la metformina. Se ha estado usando casi por 20 años, y a menudo es mejor que los medicamentos más nuevos que usted ve anunciados. Metformina es el nombre genérico. El nombre de marca es Glucophage.

La metformina genérica funciona mejor para la mayoría de las personas, en comparación con los medicamentos de marca más nuevos Actos, Avandia, Glyset, Januvia, y Onglyza. La metformina también es un mejor medicamento, en comparación con Precose y Starlix, que vienen como los genéricos acarbosa y nateglinida.

Por qué la metformina funciona mejor que medicamentos más nuevos.

- La metformina reduce el nivel de azúcar en la sangre más que los medicamentos más nuevos.



- La metformina puede reducir el colesterol malo. El colesterol alto puede bloquearle las arterias y provocar enfermedades cardíacas. Los medicamentos más nuevos no ayudan a reducir el colesterol.
- La metformina no causa aumento de peso como lo hacen algunos medicamentos más nuevos. Y hasta puede ayudar a algunas personas a bajar de peso.

Por lo general, la metformina es más segura que otros medicamentos más nuevos.

La metformina puede causar efectos secundarios leves, como inflamación, gas, náuseas y diarrea.

- Algunos de los medicamentos más nuevos también pueden causar que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. Esto puede provocar sudores, temblores, mareos, hambre y en casos muy raros, la muerte.
- Algunos de los medicamentos más nuevos están relacionados con otros problemas graves. Avandia y Actos podrían causar insuficiencia cardíaca. Avandia también podría aumentar el riesgo de un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

La metformina cuesta menos que los medicamentos más nuevos.

- Usted puede comprar metformina genérica a través de programas de medicamentos genéricos de descuento. Puede costar únicamente \$4 por el suministro de un mes y \$10 por el suministro de tres meses. Usted puede encontrar estos programas en las cadenas de tiendas como Kroger's, Sam's Club, Target, y Walmart. Usted puede comprar metformina genérica por unos \$14 por el suministro de un mes en otras tiendas.
- Los medicamentos más nuevos, de nombre de marca pueden costar varios cientos de dólares por el suministro de un mes. Por ejemplo, Actos puede costar de \$230 a \$370 al mes. Januvia puede costar \$265 al mes.

¿Cuándo es un medicamento más nuevo una buena opción?

- Algunos pacientes no deberían tomar metformina. Entre estos se incluyen las personas que sufren de una enfermedad del riñón o de insuficiencia cardíaca o que beben mucho alcohol. En estos casos, la metformina puede hacer que se acumule ácido láctico en el cuerpo. Los síntomas de demasiado ácido láctico incluyen dolor abdominal, náuseas o vómitos, confusión e incluso coma.
- Algunas personas necesitan tomar un medicamento más nuevo, junto con la metformina. Es posible que usted necesite hacer esto si no puede bajar lo suficiente su nivel de azúcar en la sangre tomando metformina, cambiando su alimentación y haciendo ejercicio.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2012 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con el Colegio Americano de Médicos. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

Cómo controlar la diabetes con un estilo de vida saludable

Consumer Reports encuestó a más de 5,000 personas con diabetes tipo 2. Les preguntamos cómo controlaban su nivel de azúcar en la sangre. A continuación se dan algunos de los pasos que tomaron:

Comer menos. La mejor manera de reducir su nivel de azúcar en la sangre es simplemente comer menos de todo. Eso es más importante que eliminar el azúcar o contar los carbohidratos. Comer menos también le ayuda a bajar de peso y esto puede ayudar a bajar su nivel de azúcar en la sangre.

- Use platos más pequeños. Con menos espacio, pondrá menos comida en su plato.
- Llénese con verduras.
- No tenga golosinas que no sean sanas en su casa.

Estos consejos pueden ayudarle a comer menos cuando coma fuera:

- Llévase a casa la mitad de su plato principal para comérselo al día siguiente.
- Ordene del menú de entremeses o pida raciones pequeñas de un plato principal.

Haga más ejercicio.

Esto puede ayudarle a su cuerpo a quemar más azúcar. El ejercicio también puede ayudarle a bajar de peso.

- Caminar es una buena opción.
- Nadar y andar en bicicleta también son buenos. Esto puede ser mejor que caminar si tiene daño en los nervios de los pies.
- Cualquier cosa que lo haga moverse ayuda. Intente bailar, hacer jardinería o subir y bajar escaleras en lugar de tomar el elevador.



Forme su propio equipo de atención médica. Es posible que necesite varias clases de expertos para que le ayuden a controlar su diabetes. Su doctor de atención primaria puede supervisar su atención. Además, es posible que necesite un educador experto en diabetes, un dietista titulado y un endocrinólogo. Pida lo que necesite.