

Cuidado médico valioso

ConsumerReports[®]Health

ACP

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

Annals of Internal Medicine

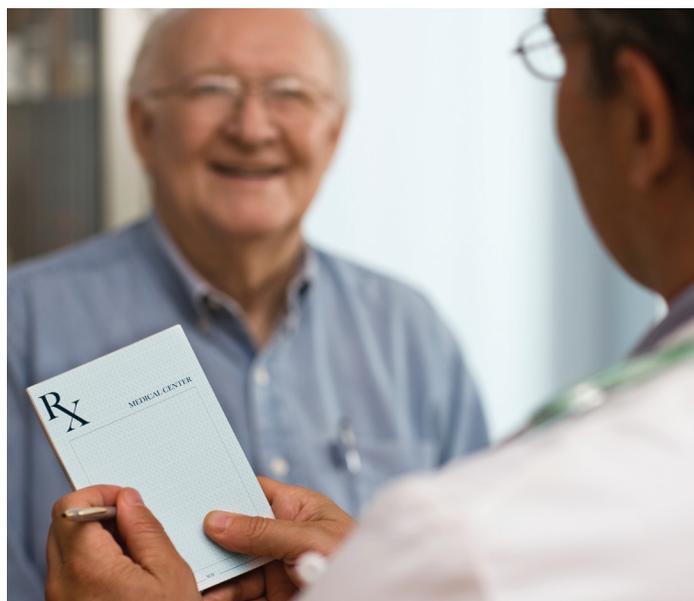
Cómo elegir un medicamento para tratar la diabetes tipo 2

Por qué la mejor primera opción es a menudo el medicamento más antiguo

Si se le ha diagnosticado diabetes tipo 2, podría suponer que necesitará un medicamento para ayudar a controlar la enfermedad. Pero los cambios en el estilo de vida por sí solos pueden, a veces, disminuir los niveles de azúcar en la sangre lo suficiente como para que los medicamentos no sean necesarios. Pero cuando sí lo son, la mejor primera opción, por lo general, no es una de las más nuevas y fuertemente anunciadas en el mercado. Por el contrario, es la metformina, un medicamento que ha estado en el mercado durante casi dos décadas y que está disponible como genérico de bajo costo. Le explicamos por qué.

Los medicamentos más nuevos no tienen la misma eficacia

La metformina, que también se vende con el nombre de marca Glucophage, disminuye los niveles de azúcar en la sangre en mayor medida de lo que lo hacen los medicamentos más nuevos. Estos incluyen Actos (pioglitazona), Avandia (rosiglitazona), Glyset (miglitol), Januvia (sitagliptina), Onglyza (saxagliptina), Precose (acarbosea y su genérico) y Starlix (nateglinida y su genérico). La metformina también puede disminuir los niveles de colesterol LDL (malo), la clase de colesterol que contribuye a las enfermedades cardíacas. En cambio, los medicamentos más nuevos no producen efectos en el colesterol LDL o, en algunos casos, pueden incluso elevarlo.



Por último, la metformina, por lo general, no provoca aumento del peso y podría, incluso, ayudar a las personas a perderlo, mientras que algunos de los otros medicamentos pueden aumentarlo tanto como un 5% a un 10%.

Los medicamentos más nuevos no son más seguros

La metformina tiene menos probabilidades que algunos otros medicamentos para tratar la diabetes de provocar niveles bajos de azúcar en la sangre. Esto puede producir sudoración, temblores, mareos, hambre y, en casos poco frecuentes, incluso complicaciones que representan un riesgo para la vida. Y, si bien la metformina está asociada más fuertemente a efectos secundarios

menores, como meteorismo, diarrea, gases y náuseas, tiene menos probabilidades que algunos de los medicamentos más nuevos de provocar varias complicaciones muy graves. Esos riesgos incluyen insuficiencia cardíaca con Avandia y Actos y, posiblemente, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular con Avandia.

Los medicamentos más nuevos cuestan más

La metformina puede costar tan solo \$4 para un suministro de un mes o \$10 para un suministro de tres meses, a través de los programas de descuentos de medicamentos genéricos de las principales cadenas, incluidas Kroger, Sam's Club, Target y Walmart. Incluso si usted no tiene acceso a uno de esos programas de descuentos, un suministro de un mes de metformina genérica, por lo general, cuesta solo unos \$14, en comparación con unos \$230 a \$370 para Actos y unos \$265 para Januvia.

¿Cuándo debe tomar otros medicamentos para tratar la diabetes?

Usted no debe tomar metformina si presenta insuficiencia cardíaca o una enfermedad renal de moderada a grave. En esas situaciones, la metformina a veces puede provocar una acumulación de ácido láctico potencialmente mortal. Además, los cambios en el estilo de vida combinados con metformina no siempre disminuyen lo suficiente los niveles de azúcar en la sangre. En esos casos, a menudo es necesario agregar un segundo medicamento.

CÓMO USAR ESTA INFORMACIÓN Se proporciona esta información para que usted la use cuando hable con su proveedor de atención médica. El contenido es solo para fines educativos y no debe considerarse un sustituto del consejo, el diagnóstico ni el tratamiento médico profesional. Busque siempre el consejo de un proveedor de atención médica calificado respecto de cualquier afección médica. Nunca ignore, evite ni demore la obtención de un consejo médico de un proveedor de atención médica a causa de algo que haya leído en este informe. El uso de este informe es su propia responsabilidad. Consumer Reports, el Colegio Estadounidense de Médicos (American College of Physicians), la revista Annals of Internal Medicine y sus distribuidores no son responsables de ninguna pérdida, lesión ni otro tipo de daño relacionados con el uso de este informe.

Este informe solo está destinado al uso personal, no comercial, de los consumidores y no puede ser alterado ni modificado en modo alguno ni usarse en anuncios publicitarios, para promociones ni para ningún otro fin comercial. Se otorga un permiso especial a las organizaciones que participan en el programa de comunicación para la salud de Consumer Reports, a fin de difundir copias gratuitas de esta información en formato impreso o PDF a pacientes, miembros o empleados individuales. Obtenga más información en ConsumerHealthChoices.org o envíe un mensaje de correo electrónico a HealthImpact@cr.consumer.org.

Publicado por Consumer Reports © 2012 Consumers Union of U.S., Inc., 101 Truman Avenue, Yonkers, NY 10703-1057. Todos los derechos reservados. Desarrollado en cooperación con el Colegio Estadounidense de Médicos y Annals of Internal Medicine como parte del programa educativo para pacientes Atención de Alto Valor (High Value Care). Partes de este informe derivan de materiales desarrollados para la iniciativa de Atención de Alto Valor Orientada al Control de Costos, del Colegio Estadounidense de Médicos y Annals of Internal Medicine, y se usan con su permiso. © 2012 American College of Physicians.

Consejo de Consumer Reports

Cómo manejar la diabetes sin medicamentos

Una encuesta de Consumer Reports a 5,012 personas con diabetes tipo 2 identificó los pasos que más las ayudaron a manejar la enfermedad y a evitar sus complicaciones. A continuación, se presentan cuatro de los pasos más importantes.

- **Coma menos.** En contraposición a la creencia popular, la estrategia alimenticia más importante en nuestra encuesta no fue limitar la cantidad de azúcar ni contar los hidratos de carbono, sino simplemente comer menos. Una manera eficaz de hacerlo es reemplazar los platos grandes que tiene en su hogar con otros más pequeños. Y cuando salga a cenar, lleve a su hogar la mitad de su plato principal para el día siguiente. O pruebe la estrategia de "elegir dos". Elija un plato principal y solo dos de los siguientes: pan, aperitivo, postre o bebida alcohólica.

- **Haga más ejercicio.** La actividad física de leve a moderada, a menudo, puede ayudar aumentando la cantidad de azúcar que queman los músculos. En nuestra encuesta, caminar fue la forma de ejercicio más popular. Pero cualquier actividad que lo ponga en movimiento, como hacer tareas de jardinería o bailar, también podría ayudar. Andar en bicicleta y nadar son elecciones especialmente buenas si presenta neuropatía en los pies. Hable primero con un proveedor de atención médica si tiene planificado comenzar un programa de ejercicios enérgico.



- **Forme el equipo correcto.** Nuestra encuesta sugiere que un único proveedor de atención médica no cubre todas las bases. Los educadores certificados en diabetes, los endocrinólogos y los dietistas registrados se encontraban entre los proveedores que, según nuestros encuestados, tenían más en cuenta sus necesidades específicas.