



Metformina para el SOP

La metformina es un medicamento que puede ayudar con los problemas del SOP porque funciona para reducir los niveles de insulina.

¿Cómo funciona?

La metformina funciona de varias maneras diferentes para mejorar la resistencia a la insulina causada por el SOP:

1. Hace que su cuerpo sea más sensible a la insulina.
2. Disminuye la producción de azúcar (glucosa) del hígado.
3. Disminuye la absorción de carbohidratos cuando se ingieren.

Los niveles más bajos de insulina pueden ayudar a mejorar el colesterol, la enfermedad del hígado graso y la prediabetes. También puede ayudar a mejorar la acantosis, que es un oscurecimiento de la piel en ciertas zonas como en la parte posterior del cuello.

Debido a que la Metformina reduce los niveles de insulina y la insulina hace que los ovarios produzcan testosterona adicional, algunas personas con SOP también tendrán períodos más regulares cuando usan metformina dado a que los ovarios producen menos testosterona si hay niveles más bajos de insulina. La mayoría de los adolescentes con SOP también usarán la terapia hormonal para ayudar con los períodos menstruales o problemas de la piel.



¿Cómo tomo metformina?

Es muy importante comenzar con una dosis baja de metformina e ir aumentando lentamente. Hay pastillas que son de acción corta y deben tomarse 2 veces al día. También hay píldoras de liberación prolongada que deben tomarse solo una vez al día. La metformina siempre debe tomarse con alimentos.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la metformina?

Los efectos secundarios gastrointestinales son los más comunes. Es muy importante comenzar con una dosis baja y no aumentar la dosis hasta que estos efectos secundarios hayan desaparecido.

Pueden incluir:

- + Náuseas
- + Dolores de estómago
- + Gases, hinchazón y diarrea.

Puede ser útil tomar metformina con las comidas y evitar los alimentos muy azucarados que pueden empeorar los efectos secundarios. Cambiar a las píldoras de liberación prolongada también puede ayudar.

¿Qué más necesito saber sobre la metformina?

- + No tome metformina si tiene problemas renales.
- + No tome metformina si está en ayunas, y especialmente si no está bebiendo líquidos.
- + Si está usando alcohol, no tome metformina si va a consumir más de 3 tragos seguidos.
- + Debido a que la metformina puede ayudar a regular el período menstrual, las personas con SOP se vuelven más fértiles cuando usan este medicamento. Si tiene actividad sexual y no está tratando de concebir un embarazo, asegúrese de usar también un método anticonceptivo confiable.



Pediatric and Adolescent Gynecology
UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS

Conozca más: cupag.org/sop

La información presentada está destinada únicamente a fines educativos. No pretende reemplazar el consejo de su médico personal y no pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. La información no debe usarse en lugar de una visita, llamada o consulta o consejo de su médico u otro proveedor de atención médica.



- + La metformina puede causar niveles más bajos de vitamina B-12. Considere tomar un suplemento multivitamínico o B-12 cuando use metformina, especialmente para las personas vegetarianas o veganas.

¿Cuánto tarda en hacer efecto la metformina?

- + Esto es diferente para todos, pero puede tomar de 6 a 12 meses para ayudar con el exceso de vello en la cara o cuerpo y la acantosis. Algunas personas verán una mejora en el acné después de 3 meses.
- + Puede tomar 6 meses para ayudar a regular los períodos menstruales.
- + Su médico revisará sus exámenes de laboratorio para detectar prediabetes, hígado graso y colesterol cada año cuando use metformina.

¿Puedo usar metformina para tratar el SOP, aunque no tenga prediabetes ni problemas de peso?

Sí. Se ha demostrado que la metformina es útil para los problemas relacionados con el SOP, incluso cuando las personas no tienen prediabetes ni problemas de peso.

¿Me ayudará la metformina a perder peso?

La mayoría de las personas no pierden peso cuando usan metformina. Si pierden peso, normalmente es porque tienen menos hambre y comen menos. La metformina ayuda a mejorar el colesterol (niveles de grasa en la sangre) y puede ayudar a reducir el hígado graso, que es muy importante para mejorar la salud en general.

¿Cómo debo empezar?

Su médico ordenará metformina a su farmacia donde podrá recoger el medicamento e iniciar el tratamiento. Algunos consejos para recordar tomar su medicamento son: 1) Conseguir un pastillero semanal donde pueda poner lo que necesita tomar cada día, y 2) Configurar un temporizador en su celular.

ACTIVE UN RECORDATORIO EN SU TELÉFONO CELULAR PARA RECORDARLE QUE DEBE TOMAR SU MEDICAMENTO A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS.



CONSIGA UN ORGANIZADOR DE PASTILLAS DIARIO Y ANOTE SU MEDICAMENTO CADA SEMANA PARA QUE NO OLVIDE LAS DOSIS.



Para metformina de acción corta:

1. Tome 500 mg una vez al día. Tómela con una comida. Haga esto durante 1 a 2 semanas y no aumente la dosis si tiene dolor de estómago, gases o diarrea.
2. Después de 1 a 2 semanas, tome 500 mg por la mañana y por la noche.
3. Después de otras 1 a 2 semanas, tome 500 mg por la mañana y 1000 mg por la noche.
4. Después de otras 1 a 2 semanas, tome 1000 mg por la mañana y 1000 mg por la noche. No aumente la dosis si tiene algún efecto secundario, como dolor de estómago, gases, hinchazón o diarrea. Manténgase en la dosis actual por más tiempo y luego aumente una vez que estos efectos secundarios hayan desaparecido.

Para metformina de liberación prolongada:

1. Después de 1 a 2 semanas, tome 1000 mg una vez al día.
2. Después de otras 1 a 2 semanas, tome 1500 mg una vez al día.
3. Después de otras 1 a 2 semanas, tome 2000 mg una vez al día.



¡Conozca más!



Pediatric and Adolescent Gynecology
UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS

Conozca más: cupag.org/sop

La información presentada está destinada únicamente a fines educativos. No pretende reemplazar el consejo de su médico personal y no pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. La información no debe usarse en lugar de una visita, llamada o consulta o consejo de su médico u otro proveedor de atención médica.