



¿Qué más necesito saber sobre la metformina?

- No tomes metformina si tienes problemas renales.
- No tomes metformina si estás en ayunas y especialmente si no bebes líquidos con frecuencia.
- La combinación de alcohol y metformina puede provocar efectos secundarios potencialmente graves. Habla con tu médico antes de beber alcohol si estás tomando metformina.
- Debido a que la metformina puede ayudar a regular los períodos menstruales, las mujeres con síndrome de ovario poliquístico pueden quedar embarazadas más fácilmente. Si eres sexualmente activa y no planeas embarazarte, asegúrate de utilizar también un método anticonceptivo fiable.
- La metformina puede causar niveles más bajos de vitamina B12. Considera la posibilidad de tomar un suplemento multivitamínico o B12 cuando tomes metformina, en especial si eres vegetariana o vegana.



Children's Hospital Colorado
Here, it's different.™



GINECOLOGÍA PEDIÁTRICA Y DE LA ADOLESCENCIA

Metformina para el síndrome de ovario poliquístico

La metformina es un medicamento que puede reducir los niveles de insulina y ayudar a aliviar los síntomas del síndrome de ovario poliquístico (SOPQ).

¿Cómo funciona?

La metformina actúa de varias maneras diferentes para mejorar la resistencia a la insulina. La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda al organismo a utilizar el azúcar para obtener energía, y la resistencia a la insulina se produce cuando las células del cuerpo no responden a la insulina y el páncreas tiene que producir demasiada insulina. El síndrome de ovario poliquístico puede empeorar estos síntomas debido a que:

- Vuelve el organismo más sensible a la insulina.
- Reduce la producción de azúcar (glucosa) del hígado.
- Reduce la cantidad de carbohidratos que absorbe el organismo.

Los niveles más bajos de insulina ayudan a mejorar el colesterol, la enfermedad del hígado graso y la prediabetes. También puede ayudar a mejorar la acantosis, esto es, el oscurecimiento de la piel en determinadas zonas como la nuca.

Debido a que la insulina hace que los ovarios produzcan testosterona adicional y la metformina reduce los niveles de insulina, algunas personas con síndrome de ovario poliquístico también tienen períodos menstruales más regulares cuando usan metformina. La mayoría de las adolescentes con síndrome de ovario poliquístico también toman terapia hormonal para ayudar con los períodos menstruales o los problemas de la piel.

¿Cómo se toma la metformina?

Es muy importante comenzar con una dosis baja de metformina y aumentarla poco a poco. Hay 2 tipos de comprimidos: de acción rápida y de acción prolongada.

- **Los comprimidos de acción rápida** deben tomarse 2 veces al día.
- **Los comprimidos de acción prolongada**, también llamados de liberación prolongada, solo deben tomarse una vez al día.

Toma siempre la metformina con alimentos.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la metformina?

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

Estos pueden incluir:

- Malestar estomacal (náuseas)
- Inflamación
- Gas
- Heces sueltas y líquidas

Evita tomar metformina con alimentos muy azucarados. Estos pueden empeorar los efectos secundarios. Cambiar a la versión de acción prolongada también puede ayudar.

¿Cuánto tiempo tarda la metformina en hacer efecto?

- Difiere con cada persona, pero pueden pasar entre 6 y 12 meses para ayudar con el exceso de vello y la acantosis. Algunas personas ven mejoría en el acné después de 3 meses.
- Pueden pasar 6 meses para ayudar a regular la menstruación.
- Tu médico revisará tus análisis clínicos para detectar prediabetes, enfermedad del hígado graso y colesterol cada año cuando tome metformina.

¿Puedo tomar metformina para tratar el síndrome de ovario poliquístico incluso si no tengo prediabetes ni problemas de peso?

Sí. Se ha demostrado que la metformina ayuda a aliviar los síntomas del síndrome de ovario poliquístico incluso cuando las personas no tienen prediabetes ni problemas de peso.

¿Me ayudará la metformina a perder peso?

La mayoría de las personas no bajan de peso cuando toman metformina. Si bajan de peso, suele ser 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 la enfermedad del hígado graso, que es muy importante para la salud en general.

¿Cómo debo empezar?

Tu médico enviará una receta de metformina a su farmacia. Puedes empezar a tomarla de inmediato. Algunas sugerencias para que te acuerdes de tomar tu medicamento son:



Pon un temporizador en tu teléfono móvil.



Utiliza un pastillero semanal donde puedas poner tu medicamento para cada día.

Para metformina de acción rápida

1. Toma 500 mg una vez al día. Tómala con los alimentos. Haz esto entre 1 y 2 semanas y **NO** aumentes la dosis si tienes dolor de estómago, gases o heces sueltas.
2. Después de 1-2 semanas, toma 500 mg por la mañana y por la noche.
3. Después de otras 1-2 semanas, toma 500 mg por la mañana y 1000 mg por la noche.
4. Después de otras 1-2 semanas, toma 1000 mg por la mañana y 1000 mg por la noche. **NO** aumentes la dosis si tienes efectos secundarios como dolor de estómago, gases, hinchazón o heces sueltas. Mantén la dosis actual por más tiempo y luego auméntala una vez que estos efectos secundarios hayan desaparecido.

Para metformina de acción prolongada

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

Más información



childrenscolorado.org/Gyn



720-777-2667



Children's Hospital Colorado
Here, it's different.™