Pero el Colegio Americano de Médicos afirma que los cambios en la dieta y en el ejercicio se deben comenzar antes que los fármacos

Diabetes tipo 2

Medicinas para la diabetes

LUNES, 6 de febrero (HealthDay News) -- Cuando se trata del tratamiento de la diabetes tipo 2, la primera línea de defensa son los cambios en el estilo de vida, como perder peso y hacer ejercicio con mayor frecuencia.

Pero si esos cambios en el estilo de vida no controlan los niveles de glucemia, el Colegio Americano de Médicos (American College of Physicians, ACP), recomienda que la metformina sea el primer tratamiento oral administrado.

Si la metformina no puede controlar sola los niveles de glucemia, el ACP aconseja combinarla con otro fármaco para reducir la glucemia. Pero la evidencia aún no es suficientemente firme para que el grupo de médicos recomiende un fármaco en lugar de otro para la terapia combinada.

"La mayoría de fármacos para la diabetes reducen [la glucemia], pero la metformina es más eficaz y tiene menos efectos secundarios. Y cuesta menos", señaló el Dr. Amir Qaseem, director de políticas clínicas del ACP, y autor líder de las nuevas directrices.

Sin embargo, el ACP recomienda que la metformina solo se recete después de que alguien haya intentado cambiar su estilo de vida, añadió.

"La dieta, el ejercicio y perder peso son tan importantes en el control de la diabetes tipo 2. No se puede simplemente administrar agentes farmacéuticos y no hacer cambios en el estilo de vida", enfatizó Qaseem.

Las nuevas directrices aparecen en la edición del 7 de febrero de la revista Annals of Internal Medicine.

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que provoca niveles altos de glucemia. Con el tiempo, esto puede llevar a daño en los vasos sanguíneos de los ojos, los riñones, el corazón y los nervios. Casi 26 millones de estadounidenses sufren de diabetes, y hasta el 95 por ciento tienen el tipo 2, según las nuevas directrices.

"En este país, la diabetes es un problema de atención de salud realmente importante. Es una causa importante de morbilidad y mortalidad, y la prevalencia de la enfermedad aumenta", lamentó Qaseem.

La obesidad y un estilo de vida sedentario son factores de riesgo significativos para la diabetes tipo 2, aunque no todo el que sufre de la enfermedad tiene sobrepeso.

Actualmente, hay once distintas clases de fármacos aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de EE. UU. para el tratamiento de la diabetes tipo 2, según las directrices. Estos fármacos funcionan al reducir los niveles de glucemia.

Para crear las nuevas directrices sobre los tratamientos orales para la diabetes, los revisores observaron datos de cada clase disponible de medicamentos para evaluar qué tan eficaz era en la reducción de la glucemia, el colesterol y el peso. También observaron hasta qué nivel cada fármaco podía reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes tipo 2. Y revisaron la seguridad de cada tipo de fármaco.

Hallaron que la metformina era el más eficaz en la reducción de los niveles de hemoglobina A1C (HbA1C). Los niveles de HbA1C son una medida del control de la glucemia a largo plazo, ya que calcula los niveles promedio de glucemia durante varios meses.

Los investigadores también hallaron que la terapia combinada con dos fármacos era más eficaz para la reducción de la HbA1C que la terapia con un solo agente. Sin embargo, cuando se compararon distintas terapias combinadas, ninguna combinación fue particularmente superior a las demás.

La metformina también pareció ser el fármaco más efectivo para reducir los niveles de colesterol LDL (el malo), según las directrices. La metformina también pareció ser más eficaz en la prevención de mortalidad por todas las causas y la enfermedad cardiaca.

El Dr. Joel Zonszein, director del programa clínico de diabetes del Centro Médico Montefiore en la ciudad de Nueva York, apuntó que recomendaría iniciar los medicamentos junto con los cambios en el estilo de vida, en lugar de esperar a ver si los cambios en el estilo de vida

funcionan o no.

"Los cambios en el estilo de vida fracasan en la mayoría de personas. ¿Por qué esperar para comenzar a tratarlas? No debe haber por inercia. Si se es más agresivo al principio de la enfermedad, quizás se pueda proteger a algunas de las células beta", planteó. Las células beta son células del páncreas que producen insulina, una hormona necesaria para metabolizar los carbohidratos de los alimentos.

Zonszein también dijo que muchos estudios usados para desarrollar las nuevas directrices eran a corto plazo, y con frecuencia eran patrocinados por los fabricantes de los fármacos. Planteó que para realmente saber cuáles tratamientos son los mejores, se necesitan estudios a mayor plazo, como los que observan distintas combinaciones de fármacos para la diabetes.

Apuntó que también le hubiera gustado que las directrices abordaran el uso de fármacos para reducir el colesterol y la presión arterial, ya que estos problemas son comunes en los pacientes de diabetes tipo 2.