

La importancia de combinar bien la farmacia y la despensa

LA INADECUADA MEZCLA DE MEDICAMENTOS Y ALIMENTOS PUEDE REDUCIR SU ACCIÓN TERAPÉUTICA O GENERAR REACCIONES TÓXICAS



Ciertos medicamentos deben tomarse sólo con agua y con el estómago vacío, otros nunca se deben mezclar con leche o lácteos y algunos pueden ingerirse junto con la comida. La razón no es arbitraria: la interacción entre alimentos y fármacos es un hecho con resultados muy dispares, y no siempre beneficiosos. En algunos casos, se traduce en un aumento de la eficacia del remedio, pero también puede producir la anulación de su acción terapéutica o incluso la aparición de reacciones de toxicidad.

En la actualidad los prospectos incluyen recomendaciones sobre esta cuestión, tanto en el apartado de 'Interacciones', como en los de 'Contraindicaciones' y de 'Advertencias' y 'Precauciones'. Se dispone además del consejo médico o farmacéutico para verificar que las medicinas no interactúan perjudicialmente, ni entre sí ni con los alimentos, asesoramiento especialmente aconsejable en quienes padecen alguna enfermedad crónica.

Las interacciones son muy numerosas, pero sólo adquieren importancia clínica aquellas que comprometen el estado nutricional de la persona —por ejemplo, fár-

LOS FÁRMACOS SIN RECETA, COMO ANTIÁCIDOS Y COMPLEMENTOS DIETÉTICOS, TAMBIÉN PUEDEN CREAR INTERACCIONES NEGATIVAS CON ALGUNOS ALIMENTOS

macos que ocasionan alteraciones digestivas como náuseas, vómitos, etc., o que pueden generar carencias nutritivas-, o cuando se ve alterada la eficacia o la seguridad de los medicamentos. Las interacciones se pueden dar con fármacos obtenidos con receta médica o sin ella, como es el caso de ciertos antiácidos y de los complementos dietéticos.

INTERACCIONES NEGATIVAS ENTRE DIETA Y MEDICAMENTOS

Dieta rica en grasas. Disminuye la eficacia de medicamentos que se emplean en el tratamiento del sida –zidovudina, indinavir, didanosina-. Por este motivo estos medicamentos se deben tomar en ayunas o una hora antes de las comidas.

Dieta rica en proteínas. Reduce la absorción del sucralfato, un fármaco antiulceroso, por lo que ha de tomarse en ayunas o dos horas antes de las comidas.

Alimentos ricos en vitamina K. Verduras de la familia de la col, remolacha, lechuga, té verde, hígado de cerdo o de vaca y guisantes verdes. Todos ellos limitan la eficacia de los anticoagulantes orales –warfarina y acenocumarol-.

Dieta rica en ajo. Frena la eficacia de inhibidores de la proteasa como el saqui-

novir, para el tratamiento del sida y, por el contrario, aumenta la acción de los anticoagulantes orales –warfarina y acenocumarol-. Por ello conviene evitar el consumo de ajo en cantidades elevadas y las perlas o comprimidos –concentrados de ajo-, puesto que hay riesgo de hemorragias y sangrados.

Alimentos ricos en tiramina. Son productos ricos en proteínas y envejecidos, madurados o fermentados como arenques, quesos curados, ciertos embutidos, etc. La tiramina es un aminoácido, un componente de las proteínas, que interacciona con fármacos llamados inhibidores de la MAO –Mono-Amino-Oxidasa-, de acción antidepressiva. Ya en 1964 se publicaron casos de hemorragias cerebrales y crisis hipertensivas debido a la interacción de la dieta con estos fármacos. Es muy importante evitar los alimentos ricos en tiramina durante el tratamiento, e incluso tres semanas después de haberlo concluido.

Leche y lácteos. Alteran la absorción y reducen la eficacia de antibióticos como las tetraciclinas, que no deben tomarse nunca con leche, sales de calcio o lácteos. Se aconseja espaciar la toma del antibiótico y los lácteos en al menos dos horas. ▶



CONSEJOS PRÁCTICOS

- ◆ Asegúrese de que su médico sabe qué medicamentos toma tanto regularmente como en ocasiones, incluyendo los que se compran sin prescripción.
- ◆ Lea detenidamente los prospectos de fármacos y la información que acompaña a los “remedios” sin receta médica. Si necesita más información, consulte con su médico o farmacéutico.
- ◆ Tome los medicamentos acompañados de un buen vaso de agua.
- ◆ En general, a no ser que se lo recomiende su médico, conviene no mezclar los fármacos con alimentos y tomar las cápsulas por separado.
- ◆ Se recomienda no tomar medicamentos con bebidas calientes; el calor podría anular su eficacia.
- ◆ Nunca tome medicamentos con alcohol.
- ◆ Las farmacias mantienen el control de medicamentos en sus ordenadores. Si usted compra sus medicamentos siempre en la misma farmacia y le indica al profesional todas las medicinas, tanto prescritas como de venta libre, así como los complementos dietéticos que usted toma, puede verificar que no se vayan a producir interacciones negativas para su salud.

