

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.

