

Comprendiendo las Interacciones entre los Alimentos y los Fármacos

Elaborado por la Asociación Americana de Farmacéuticos. Mejorando el uso de medicamentos. Avanzando la atención a pacientes.

¿En qué consiste una interacción entre un alimento y un fármaco?

Cada vez que un alimento o bebida altera los efectos de un medicamento, esta alteración se considera una interacción. Tales interacciones no son infrecuentes. Sin embargo, no todos los medicamentos son afectados por las comidas y algunos lo son únicamente por ciertos productos. Las interacciones entre los alimentos y los fármacos pueden ocurrir con medicamentos prescritos por el médico o con medicamentos que se venden sin prescripción, productos naturales y suplementos para las dietas. Aunque algunas interacciones son nocivas, e incluso fatales en raros casos, otras pueden ser beneficiosas y la mayoría no causa variaciones evidentes en su estado de salud.

¿Cómo interactúan los alimentos y los fármacos?

Pueden hacerlo de numerosas formas. Con frecuencia un elemento específico contenido en el alimento produce el efecto. Otros cambios pueden ser ocasionados por la cantidad de proteínas presente en la dieta o incluso por la forma de preparación de los alimentos. Por ejemplo, la carne asada al carbón origina ciertos compuestos que modifican la manera en la cual el cuerpo utiliza algunos fármacos. Una de las formas más comunes por las cuales los alimentos afectan a los fármacos consiste en cambiar el modo en que éstos son descompuestos (metabolizados) por el organismo. Las proteínas denominadas enzimas metabolizan numerosos medicamentos. Algunos alimentos pueden hacer que estas enzimas trabajen más rápida o más lentamente, reduciendo o prolongando el tiempo que el fármaco pasa en el organismo. Si el alimento causa la aceleración de la enzima, el fármaco pasa menos tiempo en el cuerpo y posiblemente resulta menos eficaz. Si el alimento reduce la velocidad de la enzima, el fármaco pasa más tiempo en el organismo pudiendo ocasionar efectos secundarios indeseables.

¿Cuáles son algunas interacciones frecuentes entre los alimentos y los fármacos?

Los alimentos que contienen la sustancia denominada tiramina (entre ellos la cerveza, el vino, el aguacate, algunos quesos y ciertas carnes procesadas) pueden reducir la velocidad de las enzimas metabolizadoras de los inhibidores de la MAO (un tipo de medicamento antidepresivo) y pueden causar efectos nocivos, los cuales incluyen una peligrosa elevación de la presión sanguínea.

Algunos alimentos pueden impedir que ciertos fármacos sean absorbidos después de tragarlos mientras otros pueden aumentar la absorción de los mismos. Por ejemplo, si usted ingiere un vaso de leche mientras recibe tratamiento médico con el antibiótico tetraciclina, el calcio presente en la leche se une a la tetraciclina formando un compuesto que para su organismo resulta imposible de absorber. Por lo tanto, no se producirá el efecto deseado de la tetraciclina (ni tampoco se obtendrá el beneficio del calcio). Por otra parte, beber un vaso de jugo cítrico al ingerir un suplemento de hierro es beneficioso porque la vitamina C presente en dicho jugo incrementa la absorción del hierro.

Por último, algunos alimentos pueden ciertamente interferir con el efecto proyectado del medicamento. Por ejemplo, las personas que utilizan el fármaco anticoagulante warfarina no deben consumir alimentos como el brócoli o la espinaca, debido a su abundante contenido de vitamina K pues ésta ayuda a formar los coágulos sanguíneos, revirtiendo por tanto el efecto de la warfarina. Lo contrario puede suceder con la vitamina E, la cebolla y el ajo pues todos producen efectos similares a los de la warfarina. Estos alimentos en cantidades abundantes pueden hacer que los efectos de la warfarina sean demasiado potentes.

Esta información ha sido desarrollada y difundida por la Asociación Americana de Farmacéuticos, mediante un subsidio educativo del Departamento de Cítricos de Florida.



American Pharmacists Association®
Improving medication use. Advancing patient care.

Comprendiendo las Interacciones entre los Alimentos y los Fármacos

La interacción más frecuentemente malentendida corresponde al jugo de toronja.

La verdad es que si bien algunos medicamentos pueden interactuar con el jugo de toronja, la mayoría no lo hace. Además, se considera inocuo el consumo de jugo de pomelo mientras se está tomando cualquier medicación de venta libre (sin receta).

Hace más de una década, los científicos descubrieron que una sustancia presente en este jugo interfiere con ciertos fármacos de prescripción médica. Desde entonces, muchos investigadores han analizado los efectos de la toronja y han descubierto interacciones farmacológicas específicas que pueden ser peligrosas en algunos casos. Como resultado, los informes de los medios de comunicación han exagerado los riesgos del jugo de toronja, llevando a muchas personas a creer que se debe evitar el jugo de toronja cuando se toma cualquier medicina. Algunos de estos informes son particularmente desconcertantes porque sólo toman en cuenta afecciones que las medicaciones en cuestión ayudan a remediar. Sin embargo, es posible usar docenas de fármacos que no interactúan con el jugo de pomelo, para tratar dichas afecciones.

Las interacciones observadas con el jugo de toronja ocurren porque éste altera las acciones de una enzima específica en el intestino. Únicamente los medicamentos metabolizados por estas enzimas resultan afectados por el jugo de toronja.

Si tiene dudas al respecto, pregunte a su médico o farmacéutico si su medicamento interactúa con el jugo de toronja. Si su respuesta es “no” entonces usted podrá disfrutar el jugo de toronja sin preocupación. Si su respuesta es “sí” y usted no desea evitar el jugo de toronja, pregunte si existe un medicamento que no cause interacción para tratar su condición.

¿Qué sucede si se supone que no debo consumir un alimento que me encanta?

Si su médico o farmacéutico le aconseja evitar ciertos alimentos mientras recibe un medicamento, es muy importante que siga su consejo. No obstante, pueden existir otras opciones. Si se encuentra en esta situación, exponga su inquietud a su médico o farmacéutico.

Algunas interacciones entre los alimentos y los fármacos ocurren sólo si el alimento es ingerido simultáneamente con el medicamento. Usted puede establecer un horario que le permita tomar el medicamento y continuar ingiriendo el alimento.

Su médico podrá cambiar su prescripción por otro fármaco que produzca efectos similares pero que no interactúe con el alimento. Por ejemplo, varios medicamentos reductores del colesterol, conocidos como estatinas, pueden interactuar con el jugo de toronja. Sin embargo, no todas las estatinas producen este efecto y su médico podría cambiar su prescripción por otro de estos fármacos.

Desafortunadamente, con algunos medicamentos usted deberá dejar de consumir ciertos alimentos a fin de cumplir su tratamiento con seguridad y así proteger su salud.

¿Cómo puedo saber si la ingestión de determinado alimento es segura?

Afortunadamente, el número de interacciones entre los alimentos y los fármacos con resultados nocivos es reducido. No obstante, para estar seguro deberá leer cuidadosamente la información concerniente a las interacciones en las etiquetas tanto de los fármacos que le han sido prescritos como de aquellos que se venden sin prescripción. Además, deberá hablar siempre con su médico o farmacéutico acerca de las interacciones conocidas de los alimentos (o fármacos) con sus medicamentos y aclarar sus opciones de tratamiento.

Igualmente, si sus medicamentos aparentemente no producen los efectos deseados o si usted experimenta efectos secundarios indeseables (particularmente si los efectos cambian durante el curso del tratamiento), deberá analizar su dieta con el médico o farmacéutico a fin de evaluar si existen interacciones entre los alimentos y los fármacos.