

CAMPAÑA

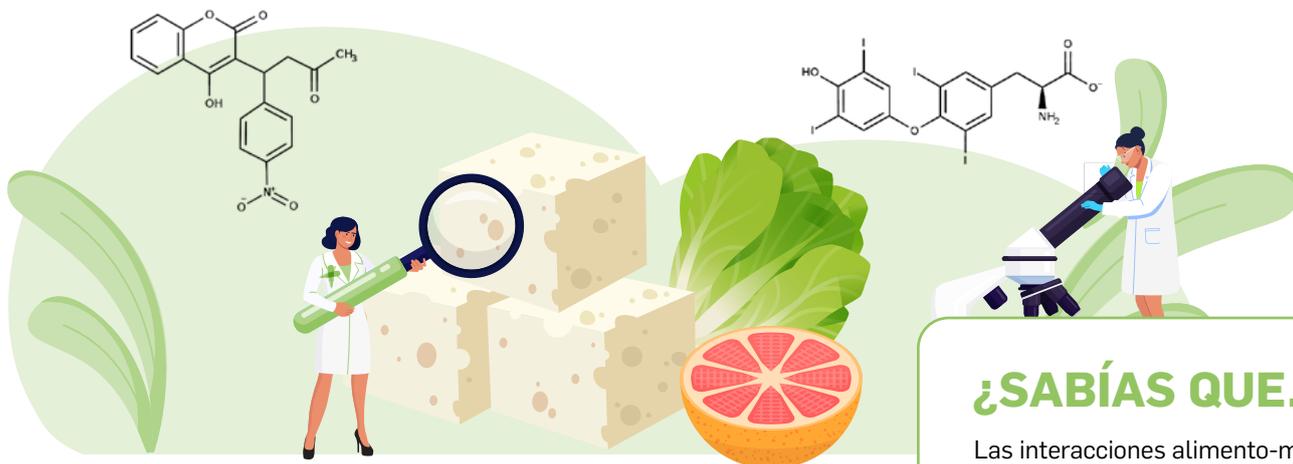
# Interacciones Alimento–Medicamento en la Farmacia Comunitaria

## Información para población

**F** Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional  
de Alimentación



### ¿SABÍAS QUE...?

Las interacciones alimento-medicamento pueden cambiar el efecto terapéutico del medicamento e, incluso, influir en el estado nutricional de una persona

## ¿Cómo son estas interacciones?

Hay dos tipos de interacciones entre alimentos y medicamentos:

### 1. Interacción del alimento sobre el medicamento (IAM):

en la que el alimento, o sus componentes, provocan un aumento o una disminución del efecto terapéutico del medicamento.

### 2. Interacción del medicamento sobre el alimento (IMA):

en este caso, es el medicamento el que influye en cómo el cuerpo aprovecha los nutrientes alterando el estado nutricional del paciente.

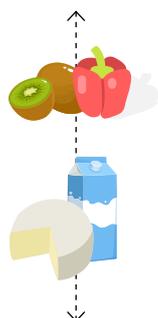
## Por ejemplo...



Si tomas **acenocumarol** deberás vigilar el consumo de **vitamina K** existente, principalmente, en verduras de hoja verde (espinacas, col rizada, repollo, lechuga romana, etc.), para no modificar su efecto anticoagulante.



Si tienes un déficit de hormona tiroidea y eres de los que empiezan el día con **levotiroxina**, hazlo siempre en **ayunas**, pues los alimentos disminuyen su absorción y, por tanto, su efecto.



En el caso del **hierro** ocurre algo curioso: por un lado, ayudamos a su **absorción** y su efecto si lo tomamos con una fruta o verdura con **vitamina C** (kiwi, naranja, pimiento...) pero haremos lo contrario si lo tomamos con una fuente de **calcio** (leche, queso, yogur...).



Si usas frecuentemente **laxantes** o **antiácidos**, ten cuidado porque pueden **disminuir** la absorción de minerales tan necesarios como el **potasio** y el **calcio**.

Y, ¿quién no ha tomado alguna vez un antiinflamatorio-analgésico de la familia de los **AINE** como el **ibuprofeno**, **naproxeno** o **ketoprofeno**? Estos siempre se deben tomar con alimentos sólidos y densos, para proteger la mucosa gástrica del posible daño que pueden producir.

Incluso **alimentos** y **plantas medicinales** que parecen inocuas, como el **pomelo** y la **Hierba de San Juan**, tienen la capacidad de influir en el metabolismo de muchos medicamentos, aumentando el riesgo de toxicidad. Hasta el consumo excesivo de **regaliz** puede disminuir el efecto de un tratamiento **antihipertensivo**.

Debes saber que ciertos componentes de los alimentos (**fibra, calcio, hierro...**) pueden atrapar al medicamento a lo largo del sistema digestivo y provocar la pérdida de su efecto, como ocurre con algunos **antibióticos**.

Por último y muy importante, con los tratamientos farmacológicos cuyos efectos secundarios provocan **diarrea, vómitos, disminución de apetito...**, es imprescindible vigilar el **nivel de nutrientes** (vitaminas, minerales, aminoácidos...) para evitar una posible desnutrición por interacción del medicamento sobre el estado nutricional.

## ¿Cómo evitar las IAM?

La convivencia entre medicamentos y alimentos puede ser muy provechosa, solo hay que saber en **qué momento pueden estar juntos y cuándo no**.

También debemos saber **cómo tratan los medicamentos a los nutrientes** y poner remedios para conseguir que nuestro cuerpo esté lo mejor nutrido posible.



## Acude a tu farmacéutico...

En caso de alguna reacción adversa sospechosa, en caso de duda, en caso de nuevos tratamientos...

**El farmacéutico es el profesional de la salud que más sabe de medicamentos y de su interacción con los alimentos**, por tanto, será quien te explique cómo tomar correctamente tu tratamiento farmacológico.

Tanto si tomas un medicamento de forma puntual como de forma crónica, **pregunta a tu farmacéutico**.

**Evitar interacciones medicamento-alimento está en nuestras manos**



**Farmacéuticos**

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional  
de **Alimentación**