

# Promoción y prevención en interacciones, medicamentos y alimentos

Elizabeth Bravo Arias

Profesora de Tecnología en Regencia de Farmacia  
Universidad Mariana

Desde el aula se busca la formación en el tema de interacciones, medicamentos y alimentos, con el fin de aportar al programa de promoción y prevención de la enfermedad en los diferentes escenarios en salud en los cuales las y los estudiantes a futuro se van a desempeñar. Es importante entender que la seguridad del paciente se basa en el autocuidado y, desde la formación de los estudiantes en Tecnología en Regencia de Farmacia, el objetivo es que se conviertan en educadores activos en su comunidad.

## Figura 1

Estudiantes IV semestre Tecnología en Regencia de Farmacia, Universidad Mariana



Fuente: Johana Buitrago.

Estas interacciones pueden ser provocadas por alteraciones en los mecanismos de absorción, distribución, metabolismo o excreción de los fármacos; sin embargo, la mayoría de problemas tiene lugar durante el proceso de la absorción del fármaco. Las interacciones fármacos-nutrientes (IFN) se refieren al efecto que ejercen los fármacos o medicamentos sobre los nutrientes. La acción o presencia de un nutriente o alimento sobre un fármaco o viceversa, produce la aparición de un efecto farmacológico, tóxico o terapéutico de intensidad menor o mayor de la esperada, que se presenta como: alterar los alimentos y la dieta (interacción alimento-medamento), interferir la utilización del nutriente (interacción medicamento-nutriente) y, afectar el estado nutricional del paciente por la disposición de los fármacos.

Teniendo en cuenta que los alimentos pueden llegar a alterar la absorción y el efecto de los fármacos, aunque favorablemente, la mayoría de los fármacos se absorbe en el tracto gastrointestinal, independientemente de si son tomados con la comida o en ayunas; la interacción con los alimentos es diferente para cada fármaco y no tiene la misma relevancia en todos los pacientes. Suele ser más relevante en ancianos, en pacientes diabéticos, con enfermedades cardiovasculares o con malnutrición; por este motivo, se debe informar al paciente sobre el modo de ingestión de la medicación y su relación con las comidas. Por otro lado, el asociar la administración de un fármaco con actividades rutinarias diarias como las comidas, suele mejorar el cumplimiento terapéutico del paciente.

Entre los factores que intervienen en estas interacciones está la forma farmacéutica como las sólidas; las de liberación prolongada presentan más interacciones potenciales que las formas orales líquidas, las características farmacológicas, en especial las de estrecho margen terapéutico, es decir, aquellos fármacos que, producto de pequeñas variaciones de los niveles plasmáticos, pueden provocar serias fallas terapéuticas o bien, reacciones adversas serias. Este tipo de fármacos requiere de un constante monitoreo, ya sea clínico o farmacocinético.

Los medicamentos que presentan mayor interacción son los anticonvulsivantes, anticoagulantes, inmunosupresores, antiarrítmicos, antimaniacos, hormonas, inotrópicos y anti-inflamatorios no esteroideos (metotrexato). Los de mayor riesgo de contribuir a una interacción medicamento-alimento son los siguientes

**Tabla 1**

*Principales interacciones entre medicamentos y alimentos*

Medicamentos	Alimentos	Recomendaciones
Anticoagulantes: Warfarina	Alimentos ricos en vitamina K (legumbres hojas verdes), coliflor, té verde, hígado, arándanos, manzanilla, brócoli.	Mantener una dieta equilibrada. Evitar comer grandes cantidades de estos alimentos. Controlar el tiempo de protrombina de forma periódica.
Antibióticos	La leche y sales de hierro reducen la absorción y sus efectos	Separar la ingesta del fármaco de la comida al menos dos horas.
Suplementos con hierro, antimaniacos (carbonato de litio), benzodiazepinas.	Café, té	Evitar la ingesta concomitante; hierro y café puede producir hemorragia
Estatinas, lovastatina, rosuvastatina	Pomelo	Evitar el consumo de este alimento.
Digoxina	Alimentos ricos en pectina y fibra	Tomar el fármaco todos los días a la misma hora, respecto a las comidas y, evitar comidas ricas en fibra.
Inhibidores de la monoaminoxidasa.	Alimentos ricos en tiramina como quesos fermentados, alimentos curados o ahumados	Evitar el consumo de estos alimentos.
Inmunosupresoras. Anti rechazo de trasplantes: ciclosporina, tacrolimus.	El zumo de pomelo incrementa los niveles plasmáticos (de ciclosporina hasta en un 60 %.	Evitar las tomas con zumo de pomelo; preferible, zumo de naranja, leche o batido de chocolate. Monitorizar las concentraciones plasmáticas.

