

# Hoja de Hechos para Familias

## Interacción entre Medicamentos y Alimentos

### ¿Cuál es la interacción de los medicamentos y los alimentos?

Necesitamos los alimentos para vivir y los medicamentos son importantes para tratar muchos problemas de salud. Sin embargo, cuando se toman juntos, los alimentos pueden evitar que el medicamento sea eficaz o el medicamento puede evitar que el cuerpo absorba nutrientes importantes. La interacción de medicamentos y alimentos puede ocurrir con medicamentos con prescripción o sin ella (antiácidos, vitaminas y pastillas de hierro.)

### ¿Afectan los alimentos que comemos a todos los medicamentos?

No, pero los medicamentos pueden verse afectados no sólo por lo que comemos sino también por cuándo lo comemos. Siga cuidadosamente las instrucciones de su médico o farmacéutico para asegurarse de que los medicamentos son seguros y eficaces.

### ¿Cómo se afectan mutuamente los medicamentos y los alimentos?

Ciertos alimentos, las bebidas, el alcohol, la cafeína e incluso los cigarrillos pueden producir una interacción con los medicamentos. Los factores individuales que pueden influenciar la eficacia del medicamento son la dosis, la edad, el peso, el sexo y su estado de salud.

Algunos alimentos disminuyen la absorción del medicamento. La tetraciclina es un buen ejemplo de un grupo de antibióticos relacionados entre sí y clasificados como «ciclinas,» cuya absorción queda significativamente reprimida por la leche y los productos lácteos. Los medicamentos para el tratamiento de dolores y fiebres ligeros o moderados como acetaminofén se absorben mejor cuando se toman con el estómago vacío.

Otros alimentos también aumentan la absorción de medicamentos. El jugo de naranja es un buen ejemplo de un alimento rico en vitamina C que ayuda la absorción del hierro.

Si el alcohol se toma con antihistaminas, la somnolencia aumenta y tanto la actividad mental como la motriz disminuyen. Las antihistaminas son los medicamentos para aliviar y prevenir los síntomas de los resfriados y de las alergias.

Algunos medicamentos pueden aumentar o disminuir el apetito. Por ejemplo, los medicamentos que se utilizan en el tratamiento de cáncer a menudo causan náuseas y vómitos; por otro lado, la insulina, los esteroides y ciertos tipos de antihistaminas pueden hacer que una persona tenga más hambre de lo normal.

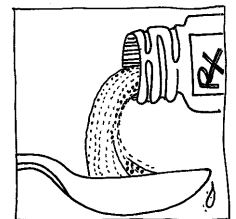
Hay medicamentos que interfieren con la absorción de nutrientes importantes en los alimentos. Por ejemplo, el aceite mineral que se usa para el estreñimiento evita la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K.

Ciertos medicamentos pueden irritar el estómago por lo que es mejor tomarlos con comida o con leche.

Recuerde: Los medicamentos no sólo reaccionan a algunos alimentos y al alcohol. También pueden reaccionar a otros medicamentos.

### Consejos a recordar sobre la interacción de medicamentos y alimentos

- Asegúrese de que su médico sabe qué medicamentos toma regularmente o en ocasiones, incluyendo los medicamentos sin prescripción.
- Lea las instrucciones, los avisos y las precauciones para evitar interacciones impresas que acompañan a los medicamentos, incluyendo las de los remedios sin prescripción. Si necesita más información, consulte con su médico o farmacéutico.
- Siga las instrucciones y tome los medicamentos como se han prescrito.
- Tome los medicamentos con un vaso lleno de agua.
- No mezcle los medicamentos con alimentos o tome las cápsulas por separado a no ser que se lo recomiende su médico.
- No tome vitaminas al mismo tiempo que toma medicamentos porque las vitaminas y los minerales pueden reaccionar con ciertos medicamentos.
- Nunca tome medicamentos con bebidas calientes porque el calor podría destruir la eficacia de los medicamentos.
- Nunca tome medicamentos con alcohol.
- Si su hijo asiste a un centro de cuidados infantiles o a la escuela, consulte con su médico la manera de reducir la cantidad de medicamentos y las dosis.



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
cchp.ucsf.edu  
2006