

Comida y medicamentos, ¿incompatibles?

Núria Safont Resardi Miércoles,

El camino de un fármaco es digestivo igual que los alimentos. La absorción de éste se produce en distintos niveles del tramo digestivo. Por ello, si los fármacos y los alimentos se toman de forma conjunta pueden interferir en la absorción del medicamento llegando a provocar deficiencias nutritivas, úlceras o, incluso, una intoxicación.

“El tema de la interacción de los alimentos con los fármacos es muy novedoso y aún no se han comprobado todos las sustancias que pueden disminuir o aumentar sus efectos”, No hay suficiente información e, incluso, en los prospectos de los fármacos no se exponen las interacciones.

Los expertos suelen aconsejar que los fármacos se tomen sin consumir ningún tipo de alimento debido a que así se evita la interacción y el organismo puede absorberlos mejor. Sin embargo, en algunos casos está contraindicado, ya que los hay que por sus principios activos, composición y su potencia pueden ocasionar lesiones en el estómago. "Las aspirinas y los antibióticos son medicamentos muy fuertes y su ingestión en ayunas puede provocar úlceras o hemorragias", explica la farmacéutica.

A menudo se puede producir un círculo vicioso. Por ejemplo, las mujeres embarazadas necesitan tomar mucho hierro en ayunas, sin embargo, este mineral puede producir una lesión gastroduodenal. En estas ocasiones, hay que valorar cada fármaco y será el especialista quién determine si hay que acompañarlo de alimento o no.

Por otro lado, durante las primeras semanas del embarazo es muy importante que la mujer no presente carencia de ácido fólico, imprescindible para la formación del cerebro del feto. Esta vitamina puede disminuir con el consumo de antiácidos. Por ello, este tipo de medicamentos están contraindicados en las mujeres en estado o que piensan quedarse embarazadas.

Población polimedicada

Los mayores son el grupo de población más polimedicado ya que presentan múltiples patologías que deben ser tratadas. "Hay que prestar una atención especial a la tercera edad debido a que muchos de los fármacos que ingieren puede interaccionar con su alimentación", advierte Mercedes González.

Muchos ancianos consumen diuréticos debido a su dificultad para orinar o porque tienen la tensión alta. Estos medicamentos aceleran la eliminación de potasio -un mineral que actúa como regulador del agua en el organismo y participa en la contracción del músculo cardíaco- sobre los nutrientes y su falta puede alterar la función del riñón y provocar enfermedades cardiovasculares. Por ello, es necesario suplir su carencia con el consumo de alimentos ricos en potasio como la fruta, las verduras, las legumbres o los frutos secos.

También es habitual que las personas mayores padezcan estreñimiento y consuman laxantes. Estos disminuyen la absorción de ciertos nutrientes, sobre todo de las sales minerales y vitaminas, debido a que actúan en el intestino grueso y en este tramo es donde se produce la absorción de todos los nutrientes.

Otra de las interacciones que se dan con mucha frecuencia es la combinación de la tetraciclina (un tipo de antibiótico) con alimentos cálcicos. Su consumo conjunto puede dañar el calcio de los dientes provocando la aparición manchas grises en la base. Además, tomar estos fármacos con leche -una práctica habitual- puede disminuir la eficacia del medicamento.

Comida y medicamentos, ¿incompatibles?

COMIDA Y MEDICAMENTOS	
Aspirina y AINEs (antinflamatorios no esteroideos utilizados en reumatología)	Estos medicamentos producen irritación en el estómago. Su uso continuado puede producir úlceras o hemorragias por lo que deben consumirse con alimentos.
Antibióticos	Se pueden tomar con las comidas o después de ellas. Sin embargo, estos fármacos pueden perder sus efectos cuando entran en contacto con los jugos biliares que se liberan con la comida. Por ello, es preferible utilizarlos media hora antes de las comidas.
Antiácidos	Deben ser ingeridos entre 1 y 3 horas después de la comida. Si se consumen con bebidas alcohólicas pierden sus efectos.
Somníferos, ansiolíticos y calmantes	Conviene ingerirlos con el estómago vacío, ya que de lo contrario se limita su absorción y pueden perder sus propiedades. No deben consumirse con alcohol ya que potencian sus efectos y pueden producir un exceso de somnolencia.
Antiinflamatorios, analgésicos y antipiréticos (fármacos contra la fiebre)	La absorción se retrasa si se consumen con alimentos.

Comida y medicamentos, ¿incompatibles?