



INTERACCIONES DE LOS ALIMENTOS CON LOS MEDICAMENTOS

DEFINICIÓN

Se puede definir una interacción entre alimentos y medicamentos como la que resulta en la aparición de un efecto farmacológico, tóxico o terapéutico, de intensidad menor o mayor de la esperada, que se presenta como consecuencia de la acción o presencia de un alimento sobre un fármaco o viceversa

Factores dependientes de los alimentos

- Tanto la composición de la dieta, expresada en la proporción relativa de grasas, proteínas e hidratos de carbono, como el volumen de líquido que se ingiere, son los factores decisivos en las interacciones de los alimentos y los medicamentos.
- Existen componentes en la dieta que tienen una gran importancia en la inducción de interacciones con medicamentos. Así sucede con los alimentos con alto contenido en tiramina, o con alto contenido en sodio y potasio, alimentos ricos en fibra, con leche y derivados lácteos, zumos de frutas, café, etc

**INTERACCIONES
RELEVANTES
MEDICAMENTO -
ALIMENTO**

**MODIFICACIÓN
ACTIVIDAD
TERAPEÚTICA O
TOXICIDAD DE UN
FÁRMACO**

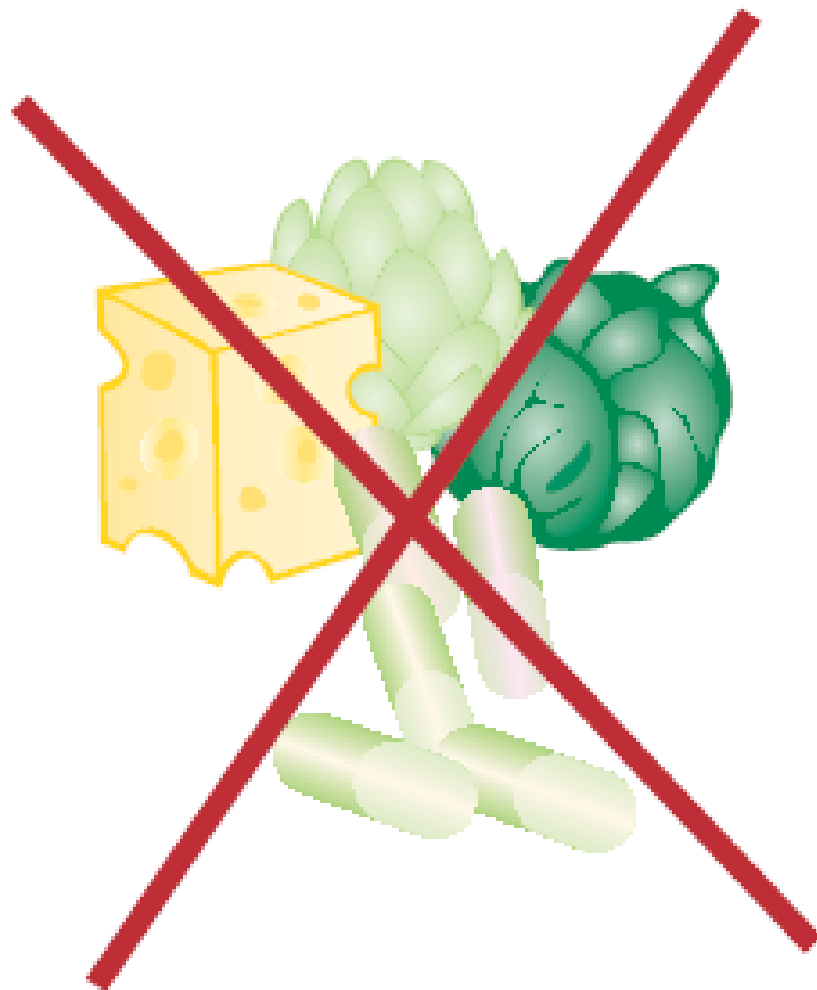
**REAJUSTE DE
LA POSOLOGÍA**

**OTRA
INTERVENCIÓN
MÉDICA**

Interacciones farmacocinéticas más relevantes entre alimentos y medicamentos

Fármaco	Nutriente	Efecto en el fármaco	Recomendaciones
<i>Antirretrovirales:</i> zidovudina, indinavir, didanosina.	Alimentos ricos en grasas.	Reduce la absorción hasta el 50%, y sus efectos.	Tomar en ayunas o 1 hora antes de las comidas. Separar las tomas de los antirretrovirales entre sí y con las comidas.
<i>Antirretroviral:</i> saquinavir y posiblemente otros inhibidores de la proteasa.	Ajo en cantidades altas.	Reduce la biodisponibilidad al reducir su absorción y/o incrementar su metabolismo.	Evitar la toma de preparados con ajo junto con medicamentos anti-SIDA, ya que se utiliza para bajar niveles de colesterol que ocasionan estos medicamentos.
<i>Fluoroquinolonas:</i> ciprofloxacino, enoxacino, norfloxacino y ofloxacino.	Leche, sales de hierro.	Reduce la absorción y sus efectos.	Espaciar las tomas y los alimentos con 2 horas.
<i>Bifosfonatos:</i> alendronato, clodornato, etidronato.	Leche, sales de hierro.	Reduce la absorción y sus efectos.	Espaciar las tomas y los alimentos con 2 horas.
<i>Antiulceroso:</i> sucralfato.	Alimentos ricos en proteínas.	Reduce la absorción al unirse a las proteínas y puede ocasionar obstrucciones.	Tomar en ayunas o 2 horas antes de las comidas. Precaución en Nutrición Enteral, ya que puede formar bezoares (impactación) en el esófago con obstrucción.

<i>Anticoagulantes orales:</i> warfarina, acenocumarol.	Aguacate (contenido del 20% de grasas).	Disminuye sus efectos al reducir su absorción e inducir su metabolismo.	Evitar la ingestión simultánea de grandes cantidades de aguacates. Controlar el tiempo de protrombina de forma periódica.
<i>Anticoagulantes orales:</i> warfarina, acenocumarol.	Crucíferas, como coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli, etc. (contenido alto de indoles).	Disminuye su eficacia al inducir su metabolismo hepático.	Evitar la ingestión simultánea de grandes cantidades de crucíferas (coles de Bruselas, repollo, brocoli, coliflor). Controlar el tiempo de protrombina de forma periódica.
<i>Antagonistas canales de calcio:</i> felodipino, nifedipino, nimodipino, amlodipino, verapamilo, etc.	Zumo de pomelo.	Incrementa los niveles plasmáticos (felodipino hasta un 330%) y su toxicidad.	Evitar las tomas con zumo de pomelo. Ingerir con agua.
<i>Fármacos antirechazo de trasplantes:</i> ciclosporina, tacrolimus.	Zumo de pomelo.	Incrementa niveles plasmáticos de ciclosporina hasta un 60%.	Evitar las tomas con zumo de pomelo. Ingerir con zumo de naranja, con leche o batidos de chocolate. ¡Monitorizar las concentraciones plasmáticas!
Terfenadina, astemizol, cisaprida, pimizida.	Zumo de pomelo.	Incrementa los niveles plasmáticos y su cardiotoxicidad (arritmias, <i>torsades de pointes</i>).	Evitar las tomas con zumo de pomelo, o hacerlo con 4 horas de intervalo. Ingerir con agua o con otros zumos.
Carbamazepina, saquinavir, midazolam, alprazolam, triazolam.	Zumo de pomelo.	Incrementa los niveles plasmáticos.	Evitar las tomas con zumo de pomelo, o hacerlo con 4 horas de intervalo. Ingerir con agua o con otros zumos.
Clozapina, haloperidol, olanzapina, cafeína, fenitoína, tacrina, celecoxib, AINE, zafirlukast, warfarina.	Soja.	Se incrementan los niveles plasmáticos de los medicamentos y sus efectos adversos.	Evitar la ingestión concomitante.



En pacientes tratados de hipertensión aguda o crónica con insuficiente respuesta a los antihipertensivos, se debe indagar la posibilidad de una ingestión importante de productos que contengan regaliz

Interacciones farmacodinámicas más relevantes entre alimentos y medicamentos

Fármaco	Nutriente	Efecto en el fármaco	Recomendaciones
<i>Anticoagulantes orales:</i> warfarina, acenocumarol.	Crucíferas, como coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli, etc. (contenido alto de vitamina K).	Disminuye su eficacia al antagonizar el efecto.	Evitar la ingestión simultánea de grandes cantidades de crucíferas (coles de Bruselas, repollo, brécol, coliflor). Controlar el tiempo de protrombina de forma periódica.
<i>Antihipertensivos:</i> diuréticos tiazídicos, beta-bloqueadores.	Regaliz o su extracto.	La acción mineralcorticoide del regaliz antagoniza el efecto antihipertensivo.	Evitar el uso de alimentos o derivados con regaliz o su extracto en pacientes con hipertensión arterial.
<i>Inhibidores de la Mono-Amino-Oxidasa (MAO):</i> tranilcipromina, selegilina, procarbazona, isoniazida.	Alimentos ricos en tiramina, como patés, arenques, quesos curados, salami, etc.	Crisis hipertensivas. Desde 1964, se han publicado casos de hemorragias cerebrales con antidepresivos IMAO.	Evitar alimentos ricos en tiramina durante el tratamiento e incluso durante las 3 semanas después de concluir un tratamiento con uno de estos fármacos.
<i>Antiestrógenos:</i> tamoxifeno.	Soja.	Sus fitoestrógenos antagonizan la acción antiestrogénica del fármaco.	Evitar la ingestión conjunta.
<i>Anticoagulantes orales:</i> warfarina, acenocumarol.	Ajo en cantidades altas.	Potencia el efecto anticoagulante ya que el ajo tiene efecto antiagregante.	Evitar la ingestión en pacientes anticoagulados ya que puede haber sangrados y hemorragias.

- La importancia de la farmacia comunitaria radica en tener una visión completa de todos los tratamientos que recibe el paciente, así como otros productos que aunque no se consideran medicamentos pueden tener efectos farmacológicos (regaliz, alimentos con tiramina, etc)
- El consejo universal es el de tomar los medicamentos con un vaso de agua, a veces dos

- En caso de presentarse una reacción adversa durante cualquier tratamiento farmacológico, siempre se ha de tener en cuenta la posibilidad de interacción con alimentos
- Se debe notificar al Sistema Español de Farmacovigilancia preferentemente las reacciones adversas entre alimentos y medicamentos de reciente comercialización
- El directorio de centros del SEFV se puede consultar en <http://www.agemed.es/Index.htm>>>Directorio>>Directorio Centros del SEFV