

Mezcle con cuidado

Tenga cuidado con las interacciones entre los medicamentos recetados y los alimentos, suplementos naturales y otros fármacos

por Bill Dupes y Scott McNutt

Las personas con dismetría suelen presentar otras condiciones médicas para las que deben tomar distintos medicamentos recetados. Las personas mayores constituyen un porcentaje significativo de esta población y se estima que los estadounidenses mayores de 65 años toman simultáneamente una media de siete medicamentos para tratar varias enfermedades. Esos son muchos fármacos de los que llevar la cuenta.



Además, un número cada vez mayor de estadounidenses se automedica con diversos suplementos naturales. El porcentaje de estadounidenses que utiliza productos herbáceos aumentó de un 2,5 por ciento en 1990 a un 12,5 por ciento en 1997. Desgraciadamente, casi el 60 por ciento de estas personas no les dicen a sus médicos que consumen suplementos naturales.

¿Por qué tiene que saberlo su médico?

La mayoría de los fármacos están destinados a mejorar el funcionamiento de un órgano o sistema específico; sin embargo, puesto que recorren todo el sistema circulatorio, también pueden afectar a otras partes del cuerpo. Un fármaco prescrito para alguien con una enfermedad pulmonar puede afectar al corazón, y un fármaco recetado para tratar un resfriado puede afectar a los ojos. Puesto que los medicamentos también pueden afectar a enfermedades distintas a las que se están tratando, asegúrese de que su médico sabe qué condiciones padece usted antes de que le recete algo nuevo, sobre todo si tiene diabetes, un glaucoma o hipertensión/hipotensión arterial. Dígale a su médico:

- Si está siguiendo alguna dieta especial (una dieta baja en carbohidratos, por ejemplo);

- Cuánto alcohol, cafeína o cigarrillos consume (y sea sincero);
- Inmediatamente, si ha experimentado algún síntoma repentino después de tomar algún medicamento.

¿Por qué tiene que saberlo su farmacéutico?

Los medicamentos sin receta médica y los productos herbáceos pueden interferir con los fármacos prescritos neutralizándolos, intensificándolos o alterando los efectos deseados. Por ejemplo, un antiácido puede inutilizar ciertos antibióticos. Un descongestionante para un resfriado puede aumentar la tensión arterial y acelerar el ritmo cardíaco, lo que podría suponer un problema si también está tomando medicamentos para la hipertensión arterial.

Los fármacos también pueden interactuar de forma negativa con una asombrosamente amplia variedad de alimentos. Dada la casi infinita variedad de posibles combinaciones, no debería subestimarse el potencial de mezclas peligrosas. Por ejemplo, si está tomando medicamentos para la hipertensión y le gustan las cebollas o el ajo, la halitosis podría convertirse en el

menor de sus problemas. ¿Significa eso que tiene que resignarse a comer espaguetis sin salsa de ahora en adelante? No. Pero sí pone de manifiesto la importancia de comunicarse abiertamente con su médico y farmacéutico sobre lo que come y bebe, cualquier alergia conocida y todos los medicamentos con o sin receta médica que ingiere, incluidos los

suplementos naturales y vitamínicos.

Por esta razón, es mejor ir siempre a la misma farmacia, a ser posible; esto hará que sea más fácil para el farmacéutico tener presente las posibles interacciones entre los fármacos, puesto que todos sus medicamentos están registrados en el mismo lugar. Pero no se conforme con una farmacia que esté

cerca de casa. Elija la que mejor se adapte a sus necesidades. Busque una farmacia donde los farmacéuticos dediquen tiempo a responder detalladamente a todas sus preguntas. Algunas farmacias también ofrecen otras comodidades, como el servicio de 24 horas, descuentos para jubilados y servicios de entrega.

Ejemplo de interacciones entre comidas, suplementos y medicamentos*

Tipo de fármaco/Marcas comunes	Propósito/Acción	Posibles interacciones adversas
Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA): Capoten, Prinivil, Univas, Vasotec, Zestril	Dilatan los vasos sanguíneos, reducen la tensión arterial.	Algunos alimentos (sustitutos de la sal, plátanos, verduras de hoja verde y naranjas) pueden aumentar los niveles de potasio. Antiinflamatorios (Aleve, Motrin, Ibuprofeno): disminución de la eficacia.
Anticoagulantes: Warfarina (Coumadin)	Previenen el exceso de coagulación de la sangre.	Somníferos, jengibre, ginkgo, alimentos altos en vitamina K (brécol, espinacas, coliflor): disminución de la eficacia.
Antihistamínicos: Allegra, Benadryl, Chlor-Trimeton, Claritin	Alivian el resfriado y la alergia.	Analgésicos con receta: aumento del efecto sedante.
Aspirina: Bayer, Empirin	Alivian la fiebre y el dolor leve.	Anticoagulantes: aumento del riesgo de una hemorragia excesiva.
Betabloqueantes: Inderal, Lopressor	Reducen la tensión arterial.	Medicamentos antidiabéticos: reducción del efecto de los medicamentos antidiabéticos, aumento de la frecuencia/gravedad de los episodios de hipoglucemia.
Descongestionantes: Dristan, Vicks	Alivian el resfriado y la alergia.	Diuréticos: empeoramiento de la hipertensión arterial.
Diuréticos: Dyazide, Hydrodiuril, Maxzide	Eliminan agua, sodio y cloruro del cuerpo.	Varios alimentos y nutrientes: pérdida o exceso de potasio. El exceso de potasio puede producir arritmia.
Fármacos hipoglucemiantes: Avandamet, Avandia, Diabeta (sulfonilureas), Glucotrol, Glynase, Metformin (glucofago), Micronase, Prandin, Rezulin (tiazolidinedionas), Starlix (meglitinidas)	Reducen la glucosa.	Calcio, ginkgo biloba, ginseng, goma de guar, magnesio: aumento, reducción o alteración de la eficacia. Antiinflamatorios no esteroideos (AINE), medicamentos para la tos, resfriados, alergias, adelgazar: aumento, disminución o alteración de la eficacia de cualquier fármaco.
Insulina: Humulin, NovoRapid, Oralin	Controlan la diabetes.	Cromo, gymnema silvestre: aumento, reducción o alteración de la eficacia.
Suplementos de hierro: Solaray, Twinlab	Corrigen la carencia de hierro (anemia).	Antibióticos: reducción de la eficacia.
Calmantes: Oxycodona y acetaminofén (Percocet, Roxicet, Tylox)	Alivian el dolor.	Guamá, kava kava, lavanda, cardo lechero, vitaminas B9 y C: aumento de los efectos. Antihistamínicos y otros medicamentos para la alergia, la fiebre del heno o el resfriado, relajantes musculares, somníferos: aumento de los efectos.
Sustitutos de la sal: Morton Lite, Mrs. Dash	Controlan la retención de líquidos.	Diuréticos: aumento de los niveles de potasio, arritmia.
Estatinas: Atorvastatina, Simvastatina (Lipitor, Zocor)	Reducen los niveles de colesterol y triglicéridos.	Fibrates (otros medicamentos para adelgazar): aumento del riesgo de rotura del tejido muscular.

*Hemos omitido las bebidas alcohólicas, los antiácidos, el jugo de toronja, el hipérico y el belcho (ahora prohibido) porque interfieren con los medicamentos de prescripción médica tan a menudo que es mejor evitarlos por completo mientras se está tomando cualquier tipo de fármacos. Y, por supuesto, evite consumir cualquier producto del tabaco.

¿Qué necesita usted saber?

- Lea detenidamente y siga las instrucciones de la receta. Debería tomarse en serio incluso algo tan sencillo como “agitar primero” o “enfriar”. Si está confuso, trate de repetir al farmacéutico las instrucciones con sus propias palabras;
- Lea las instrucciones de los medicamentos naturales y sin receta médica que está tomando;
- No tome nunca los medicamentos de otra persona. Punto. Todo el mundo responde a los fármacos de forma diferente;
- Busque información en Internet sobre fármacos y sus posibles interacciones (vea los recursos recomendados al final de este artículo).

La tabla de la página 120 muestra las posibles interacciones adversas entre varias comidas, suplementos naturales y fármacos sin receta médica y los medicamentos recetados a menudo a personas mayores y personas con amputaciones, diabetes o

enfermedades cardíacas. Las posibles interacciones que se enumeran en dicha tabla no están, ni mucho menos, completas. Se necesitaría todo un libro o una base de datos. Además, con esta tabla no pretendemos asustarle. Pretendemos concienciarle del cuidado que hay que tener. Una vez más, la mejor línea de acción con cualquier medicamento recetado es consultar a su médico y a su farmacéutico sobre las posibles interacciones que tienen con otras sustancias.

Nota: Los fines de este artículo son exclusivamente educativos. Para obtener asesoramiento específico sobre los fármacos adecuados a su condición y los efectos secundarios e interacciones potenciales que presentan, debería consultar a un médico y/o farmacéutico.

Recursos relacionados**Drugs.com**

www.drugs.com

MedicineNet.com

www.medicinenet.com/medications/article.htm

PDR health

www.pdrhealth.com/drug_info/index.html

Administración Estadounidense para el Control de Alimentos y Medicamentos**Drugs@FDA**

www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda/index.cfm

**¡Profesionales!**

***First Step* es el recurso perfecto para sus nuevos pacientes! ¡Llamen y pregunten por nuestros grandes descuentos!**

Pidan copias de la guía de recursos educativos de la ACA, *First Step*. Una guía para adaptarse a la pérdida de extremidades, ¡y compártanla con su familia, amigos y grupo de apoyo!

¡Llamen, envíen un e-mail o visiten el sitio web de la ACA para informarse sobre cómo adquirir una o más copias de esta publicación!



888-AMP-KNOW (267-5669)

sales@amputee-coalition.org

www.amputee-coalition.org/marketplace