

# Uso correcto y seguro al combinar MEDICAMENTOS + ALIMENTOS

¿Tomas tus medicamentos con agua, leche, jugo, café o té?

¿Antes o después de la comida?

Los alimentos, la dieta o el estado nutricional pueden influenciar o condicionar el efecto que se espera de tu tratamiento farmacológico.

## VITAMINA C O CÍTRICOS

(Vitaminas, frutas, jugos)

### Antiácidos

### Hidróxido de aluminio

Los citratos **umentan** de forma considerable la cantidad de aluminio que llega a la sangre a través del tracto intestinal.

**Recomendación:** Espaciar la ingesta entre ellos, dos o tres horas.



## VITAMINA E O ALIMENTOS QUE LA CONTENGAN

La **vitamina E**, así como: frutos secos, aguacate, aceites vegetales, mantequilla, carne, leche, huevos y queso crema, **potencian** el efecto de algunos anticoagulantes, incrementando el riesgo de sangrado.

**Recomendación:** Evitar el consumo de Vitamina E durante el tratamiento.



## ALCOHOL

**Potencia** el efecto de:

- Benzodiazepinas
- Metformina
- Nitroglicerina

**Disminuye** el efecto de:

- Antibióticos
- Warfarina

Y genera efectos adversos como: náuseas, vómito, ansiedad y aumento del ritmo cardiaco.

**Aumenta** la toxicidad de:

- Paracetamol
- Ácido acetilsalicílico (Aspirina)
- Antihistamínicos
- Codeína y derivados

**Recomendación:** Evitar el consumo de alcohol durante el tratamiento.



## CAFÉINA

(Café, chocolates, ciertos tipos de té, refrescos de cola)

### Benzodiazepinas

La cafeína **disminuye** los efectos letárgicos y ansiolíticos del **Diazepam**, **Clonazepam** y **Triazolam** comprometiendo su efecto terapéutico.

### Quinolonas

La cafeína **incrementa** las concentraciones en sangre del **Ciprofloxacino**, **Levofloxacino**, **Moxifloxacino** y los efectos en el sistema nervioso central (temblor, náusea, nerviosismo, aumento del ritmo cardiaco y presión arterial, insomnio y dolor de cabeza).

### Ipratropio/Salbutamol

La cafeína produce aumento del ritmo cardiaco y la presión arterial.

**Recomendación:** Controlar el consumo de bebidas que contienen cafeína durante el tratamiento.



## TORONJA

**Eleva** los niveles en sangre de las **Estatinas** (medicamentos para reducir los niveles del colesterol) y aumenta el riesgo de rabdomiólisis (ruptura del tejido muscular).

**Incrementa** las concentraciones de medicamentos como la **Carbamazepina** y **Midazolam**, aumentando la posibilidad de efectos adversos.

El uso conjunto de **Nifedipino** y jugo de toronja produce disminución de la presión arterial y **aumento** de los efectos adversos.

La toronja presenta una interacción leve con el **Paracetamol**; disminuye los niveles de glucosa en la sangre; causando mareos, temblores y dolor de cabeza.

El jugo de toronja prolonga el tiempo de eliminación del **Losartán** en la sangre.

**Recomendación:** Evitar el consumo de la toronja o su jugo durante el tratamiento.



## ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

(Tortillas, queso, leche, yogurt)

### Antibióticos

La administración conjunta de antibióticos como: **Ampicilina**, **Ciprofloxacino**, **Levofloxacino**, con derivados del calcio, **reduce o anula** el efecto del medicamento y evita el aprovechamiento del nutriente.

Se tiene un efecto similar con:

- Amlodipino, Felodipino,
- Metoprolol, Propranolol
- Losartán
- Verapamilo
- Nimodipino

**Recomendación:** Espaciar dos horas entre la ingesta del fármaco y del alimento.



## ALIMENTOS

(Grasas, carnes, pescado, pastas, cereales, frutas, verduras, embutidos, etc.)

Se **reduce y retrasa** el efecto de las **Estatinas** (medicamentos para reducir los niveles del colesterol), **Captopril**, **Dicloxacilina** y **Eritromicina**.

La **Pentoxifilina** junto con embutidos causa disminución de la presión arterial, debido a su contenido de nitratos y nitritos.

**Recomendación:** Espaciar dos horas entre la ingesta del fármaco y del alimento o administrar en ayunas. Evitar el consumo de embutidos cuando sea necesario.



## VITAMINA K O ALIMENTOS QUE LA CONTENGAN

### Anticoagulantes

La ingesta de esta vitamina contenida en:

- **Hortalizas de hoja verde**; como la espinaca, la acelga, el perejil, la lechuga.
- **Verduras**; como la col, el brócoli, y la coliflor.
- **Productos de origen animal**; como el pescado, el hígado, la carne de res, los huevos.

**Reducen** los efectos de anticoagulantes como: **-Dicumarol, Warfarina.**

**Recomendación:** Tomar el fármaco en ayunas.



*"Siempre que tu médico te prescriba algún medicamento pregunta sobre la forma correcta de consumirlo y las posibles interacciones con los alimentos de tu dieta"*

Estamos para ayudarte



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

CONAMED  
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO