



Nombre de alumno: Eduardo de Jesús López López

Nombre del trabajo: Interacción fármaco- alimento

Materia: Practicas en nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de febrero del 2021.

Interacción fármaco- alimento

Como bien se sabe, el consumo de ciertos alimentos puede entrar en contradicción con el consumo de algún fármaco, de manera que este se vea afectado en la manera en cómo se absorbe, aunque esto no es un problema recurrente puede ser más frecuente para personas que atraviesan enfermedades que afecten al tracto gastrointestinal, malnutrición, y principalmente a los adultos mayores que rondan más allá desde los 65 años, esto puede requerir minorizar el consumo de ciertos alimentos o en su caso aumentar la dosis de consumo de ser necesario el nutriente que posee cierto alimento que afecte el tratamiento.

En efecto los alimentos suelen retrasar la absorción de los fármacos, pero en muchos casos sin disminuir la cantidad total absorbida, es decir, la biodisponibilidad, por lo que no suele tener importancia la relación entre la comida y la administración del fármaco, aunque a los pacientes se les debe recomendar que tomen sus medicamentos de la misma forma todos los días.

Cuando se hace difícil predecir el esquema de absorción de un fármaco en presencia de alimentos, lo más aconsejable es administrarla con el estómago vacío, salvo en el caso de que produzca trastornos gastrointestinales tales como náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal, en cuyo caso debe ser ingerido con alimentos para evitar estos desagradables e incómodos efectos colaterales.

La biodisponibilidad de algunos fármacos puede verse aumentada por su administración con agua, como es el caso del ácido acetil salicílico, estearato de eritromicina y amoxicilina.

El tipo más común de interacción que hay entre los alimentos y el fármaco, es la reacción química que ocurre entre el medicamento y alguno de los componentes de los alimentos como los cationes divalentes o trivalentes, originándose un complejo inactivo o quelato que se deposita a nivel intestinal dificultando su absorción, esto ocurre con las tetraciclinas o las fluorquinolonas cuando son administradas con leche, con otros productos lácteos como yogur o antiácidos a base de magnesio, aluminio o calcio. Por este motivo, estos antibióticos se deben tomar al menos 1-2 horas antes o 2 horas después de las comidas, las recomendaciones se deben de seguir para que se puede producir el efecto deseado del fármaco.

En si los alimentos disminuyen la absorción porque se efectúan como una barrera inteligente que impide que el fármaco llegue a la superficie mucosa, como ocurre con la azitromicina, por lo que se debe tomar con el estómago vacío. La comida puede disminuir la absorción de la eritromicina base y del estearato de eritromicina porque retrasa el vaciamiento gástrico y prolonga el tiempo de exposición al ácido gástrico. El estolato de

eritromicina se encuentra entre las preparaciones orales mejor absorbidas, esta absorción no se modifica si se ingiere con los alimentos. Además el tomar la eritromicina con las comidas disminuye los efectos adversos digestivos. Por el contrario, otro macrólido como la claritromicina se debe tomar con los alimentos porque se observa un aumento de la absorción aproximadamente un poco menos de la mitad.

Podemos encontrar los efectos adversos en los alimentos cuando se trata de fármacos de estrecho rango terapéutico, como ocurre con la teofilina de liberación retardada cuando se administra junto con comidas con alto contenido graso.

Las grasas de las dietas pueden ser un efecto potenciador cuando se trata de alimentos que contengan vitaminas y medicamentos liposolubles.

El efecto de los anticoagulantes orales puede presentar oscilaciones según el contenido de la dieta en alimentos ricos en vitamina K, como los vegetales de hoja verde, la coliflor, el té verde y el hígado. Por esto es importante que los pacientes mantengan una dieta equilibrada, sin ingestas bruscas de este tipo de alimento.

Bebidas como el café, si el delicioso café que en su contenido podemos encontrar la cafeína y la teobromina, son ingredientes naturales del chocolate, café, té y bebidas de cola; la ingestión diaria de estas bebidas, prolonga la actividad de la teofilina al inhibir su biotransformación.

Existen situaciones en la que es favorable consumir alimentos con los medicamentos, ya que pueden aumentar la biodisponibilidad o disminuir los efectos secundarios. Por ejemplo, la comida, especialmente con un alto contenido en grasa, aumenta la absorción del antifúngico griseofulvina, del diurético espironolactona y de la atovaquona, un fármaco nuevo para la neumonía por *Pneumocystis carinii*.

Los alimentos incrementan la biodisponibilidad del antiséptico urinario nitrofurantoína, a la vez que mejoran la tolerancia gástrica.

La aspirina y otros antiinflamatorios no esteroideos pueden irritar la mucosa gástrica por lo que es recomendable tomarlos con los alimentos. Los productos que contienen estrógenos se deben tomar con las comidas para disminuir las náuseas. En los pacientes que presentan molestias digestivas con los preparados de hierro, éstos se pueden tomar con los alimentos para mejorar la tolerancia aunque disminuya la biodisponibilidad y sea necesario prolongar el tratamiento por más tiempo para rellenar los depósitos de hierro en el cuerpo.

En conclusión, los alimentos son potenciadores de la ingesta de medicamentos en ciertos casos, en otros puede disminuir la absorción de este por la creación de una barrera inteligente y en algunos por la irritación que puede producir a la mucosa es preferible

acompañarlos con alimento para que sea tan perjudicial para nuestro tracto gastrointestinal.