

**MATERIA.**

Prácticas en nutrición 1.

**TRABAJO.**

Ensayo

**ALUMNA.**

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

**CATEDRÁTICO.**

Daniela Rodríguez

8°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 08 de enero de 2021.

## INTERACCIÓN FÁRMACO-ALIMENTO.

### Introducción.

La interacción entre fármacos y nutrientes, se debe determinar cuándo esta interacción es provoque alguna alteración en el efecto del fármaco, es decir, cuando se pierda el efecto farmacológico, cuando causen efectos tóxicos o cuando se afecte la utilización de los nutrientes.

La interacción está relacionada con aspectos farmacocinéticos y farmacodinámicos, siendo los primeros, los más relevantes. La farmacocinética abarca desde el ingreso del fármaco al organismo hasta que se logran niveles plasmáticos determinados. La farmacodinamia tiene relación con este nivel plasmático y el efecto que va a ocurrir en el sitio de acción, Para que un fármaco cause el efecto esperado o efecto terapéutico, debe ingresar a la sangre. Dentro de la farmacocinética, en la que tiene lugar el mayor número de interacciones con los nutrientes, existen los procesos de absorción, distribución, fijación y eliminación.

Según la Encuesta Nacional de Salud de 2011, cuatro de cada diez personas en el mundo se auto medican con fármacos, principalmente para el dolor, la fiebre, la gripe, el estreñimiento y la diarrea.

### Desarrollo.

Las interacciones entre alimentos y medicamentos se traducen en la aparición de efectos inesperados, aunque no siempre adversos o negativos, derivados de la toma conjunta de alimentos y fármacos. Las interacciones pueden afectar al fármaco y también a la normal utilización metabólica de los nutrientes y por tanto al estado nutricional del individuo. También, pueden ser de tipo farmacocinético, si se alteran los procesos de absorción, distribución, metabolización o excreción. Farmacodinámicos, cuando se afecta directamente, por potenciación o antagonismo, la acción biológica o la terapéutica.

El grupo de adultos mayores, es mayormente susceptible a sufrir las consecuencias adversas de las interacciones entre fármacos y alimentos por razones diversas, que incluyen el mayor uso de medicamentos por prescripción facultativa, también por automedicación, unas capacidades reducidas o alteradas para la absorción, metabolización y excreción de fármacos y por su mayor riesgo de padecer deficiencias nutricionales.

La dieta aporta materiales necesarios para la síntesis de sustratos y enzimas necesarios para la metabolización de fármacos. No hay pautas generales que permitan prever si es mejor tomar el medicamento junto o separado de las comidas. Sin embargo, se indica que debe evitarse la ingesta conjunta de medicamentos con leche, café, té, jugos, complementos de fibra y minerales. El uso combinado de plantas medicinales y medicamentos, puede alterar la acción terapéutica, provocando desde una sobreexposición al fármaco hasta la pérdida de su eficacia.

Las interacciones entre alimentos y medicamentos pueden clasificarse en función de cuál de ambos sustratos es el que ve modificada su función por la presencia del otro. Así, pueden existir: 1. Interacciones alimento-medicamento: la alimentación, los alimentos, o sus componentes, naturales o adicionados, pueden hacer variar la biodisponibilidad o el comportamiento farmacocinético o farmacodinámicos del medicamento. Esta a su vez, se sub-divide en: Farmacocinéticas: si se afectan los procesos de absorción, distribución, metabolización y excreción. Y, farmacodinámicos: si se afecta directamente la acción farmacológica. 2. Interacciones medicamento-alimento: los medicamentos pueden modificar la absorción, utilización metabólica y eliminación de los nutrientes y afectar al estado nutricional.

La probabilidad de que se presenten efectos adversos derivados de una interacción entre fármacos y alimentos, depende de varios factores relacionados con el tipo de fármaco, pero también de la situación fisiopatológica, y especialmente del estado nutricional de la persona en tratamiento. La incidencia de interacciones entre fármaco y alimentos es más común en adultos mayores, ya que tiene un consumo mayor de fármacos, por prescripción facultativa o por automedicación. También, tienen mayor capacidad alterada de absorber, metabolizar y excretar fármacos. Lo que provoca un mayor riesgo de déficits nutricionales. Para este grupo de personas, supone un factor de riesgo para la aparición de efectos adversos, de los tratamientos farmacológicos. Estos efectos pueden deberse a interacciones entre los fármacos consumidos, pero también pueden estar implicados alimentos o pautas de administración incorrectas en cuanto al horario en que deben tomarse los medicamentos en relación a las comidas.

Algunos medicamentos deben consumirse junto con alimentos, en algunos casos se necesita la presencia de grasa en la dieta para poder ser correctamente absorbidos. Por tanto, si ésta se reduce puede disminuir en consonancia la absorción y biodisponibilidad de los fármacos. También, el cambio a una dieta baja o rica en sal puede tener consecuencias

en la eficacia o incluso en el riesgo toxicológico de ciertos medicamentos. Algunos fármacos pueden alterar la utilización de los nutrientes, comprometiendo con ello el estado nutricional del paciente. Los efectos que pueden ejercer los fármacos sobre el estado nutricional son: Efecto anti nutriente, mala digestión o malabsorción, cambios en la utilización metabólica, hiperexcreción urinaria de vitaminas y oligoelementos, hipercatabolismo de nutrientes, estrés catabólico con pérdida de peso corporal, disminución de la ingesta por pérdida de apetito, etc. Si el tratamiento farmacológico es de corta duración y la persona que lo sigue está bien alimentada, el organismo dispone de las reservas necesarias para que no aparezcan problemas de déficit nutricional.

### Conclusión.

La interacción con los alimentos es diferente para cada fármaco, no siempre tiene efectos negativos para todos los pacientes. Se debe aconsejar al paciente sobre el modo de ingestión de los medicamentos y su relación con las comidas.

(Rodríguez, 2021)

## Bibliografía

Rodríguez, D. (2021). Practicas en nutrición 1. Comitán de Domínguez.