



# ANMAT

Administración Nacional de Medicamentos,  
Alimentos y Tecnología Médica

## SI CONSUME MÁS DE UN MEDICAMENTO A LA VEZ ¡TENGA CUIDADO!

Existen situaciones en las cuales el paciente, por encontrarse afectado por más de una dolencia (por ejemplo diabetes e hipertensión arterial) o por estar bajo el cuidado de más de un profesional, consume simultáneamente más de un medicamento. En estos casos, es necesario tomar ciertos recaudos porque los fármacos, al mezclarse, podrían producir las llamadas *interacciones medicamentosas*, con los consecuentes riesgos para la salud.

Decimos que hay interacción, en un sentido amplio del término, cuando *un medicamento no ejerce el efecto esperado como consecuencia de la presencia de otro, de un alimento o de una condición clínica que modifica su eficacia, pudiendo causar tanto efectos secundarios (reacciones adversas) inesperados como una disminución o un incremento de su acción.*

Un ejemplo de la producción de un evento adverso como consecuencia de la *interacción entre medicamentos* puede ocurrir en el caso de que una persona se encuentre consumiendo una medicación contra el insomnio y le indiquen un antihistamínico para controlar una reacción alérgica. La mezcla de ambos puede entorpecer sus reacciones hasta el punto en que conducir un automóvil o manejar algún tipo de maquinaria pueden convertirse en una tarea de riesgo tanto para el paciente como para su entorno.

Por otra parte, también el consumo simultáneo de algunos medicamentos con determinados alimentos puede provocar efectos positivos, como favorecer la absorción del mismo, o negativos, impidiendo dicha absorción. Las interacciones *medicamento - alimento* son muy diversas y pueden variar desde un aumento de la toxicidad del fármaco hasta anular su efectividad. Por lo tanto, es imprescindible que el paciente cumpla con las indicaciones especificadas por su médico y con las condiciones de administración que aparecen en el prospecto. Así, cuando se expresa que el medicamento debe tomarse "*en ayunas*", ello significa que debe consumirse al menos una hora antes de comer o dos horas después de haber terminado la ingesta. Y, cuando se indica que debe administrarse "*con las comidas*", significa que debe tomarse durante o inmediatamente después de comer. El consumo de un medicamento en estas circunstancias se recomienda en ciertas ocasiones para disminuir las molestias gástricas que pueda causar, o para favorecer su absorción.

Debemos tener presente además que, del mismo modo que determinados alimentos influyen en la absorción de un medicamento, también puede presentarse la situación inversa. Por ejemplo, el uso continuado de laxantes puede impedir la absorción de las vitaminas liposolubles de un determinado alimento. También el consumo habitual de café o té en grandes cantidades puede impedir la absorción del hierro, tanto proveniente de un alimento (ej.: carne) como de los suplementos de hierro administrados por vía oral.

Una pregunta que nos hacemos habitualmente es si resulta apropiado tomar bebidas alcohólicas mientras se consume un determinado medicamento, debiendo contestarse esta pregunta con una rotunda negativa. En este sentido, es necesario considerar que el alcohol etílico puede modificar de forma importante el efecto de los medicamentos. El metabolismo del fármaco se altera de manera diferente

cuando el consumo de alcohol es agudo o crónico, disminuyendo o potenciando la acción del remedio.

### Recomendaciones útiles

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, le brindamos las siguientes recomendaciones a fin de que pueda evitar este tipo de trastornos derivados de las interacciones entre medicamentos, o entre éstos y determinados alimentos:

- ❖ Consulte y converse con su médico o farmacéutico acerca de los medicamentos que usted consume. Cuando su médico le recete un nuevo remedio, menciónale todos los que usted utilice, ya sea con receta médica o de venta libre, e infórmele acerca de los suplementos dietéticos, vitaminas, productos botánicos, minerales o medicamentos fitoterápicos que eventualmente consume.
- ❖ No olvide mencionar a su médico qué tipo de alimentos Ud. consume habitualmente, a fin de que el profesional pueda tener en cuenta esta realidad en el momento de la prescripción.
- ❖ Lea con detenimiento el prospecto del medicamento indicado, prestando especial atención a las contraindicaciones e interacciones.

Antes de consumir un nuevo medicamento, pregúntele a su médico o farmacéutico lo siguiente:

- ✓ ¿Puedo tomarlo con otras medicinas o suplementos dietéticos?
- ✓ ¿Debo evitar ciertos alimentos, bebidas u otros productos?
- ✓ ¿Qué debo conocer sobre las posibles interacciones medicamentosas que pueden producirse en este caso concreto?

Recuerde que, algunas veces, diferentes medicamentos de venta libre pueden contener el mismo ingrediente o *principio activo*, que es la sustancia natural o sintética contenida en un medicamento, que provoca que éste cumpla con el efecto farmacológico para el cual fue autorizado para su consumo. Si usted está utilizando más de una medicina simultáneamente, tenga en cuenta que ambas podrían contener el mismo principio activo y, por lo tanto, consumir una mayor cantidad de la dosis recomendada, con el consecuente riesgo.

Por otra parte, el conocimiento de los ingredientes también es importante para evitar posibles reacciones alérgicas.

Teniendo en cuenta estas pautas, usted aprenderá más acerca del cuidado de su salud y propenderá al uso seguro y racional de los medicamentos.