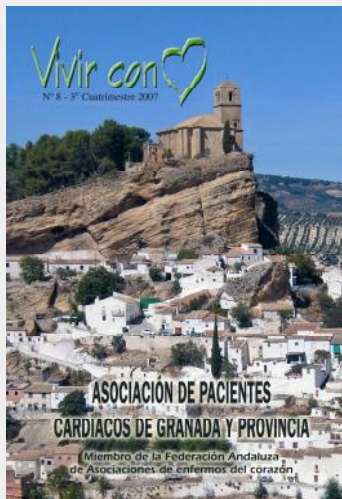


Asociación de Pacientes Cardiacos de Granada y su Provincia

Portada revista nº 8



Llámanos

Telf.: 958 08 28 68

Fax: 958 08 39 71

Móviles:

653 84 41 90

652 22 69 46

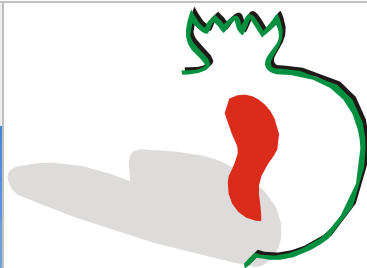
Sede Social

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo
18006 GRANADA

¿Te gusta nuestra Web?

Enlázanos

www.vivirconcorazon.com
<http://vivirconcorazon.blogspot.com>



Para obtener más información puedes enlazar nuestros Link

Tu enfermedad, nos preocupa

E-mail: presidente@vivirconcorazon.com

Web: www.vivirconcorazon.com

Blog: <http://vivirconcorazon.blogspot.com>

Si tomas pastillas... ¡cuidado con lo que comes!

La mayoría de las personas que reciben algún tipo de tratamiento han oído hablar de la posible interacción entre un medicamento y otro, pero **¿qué sabemos acerca de la comida y los medicamentos?** **¿Qué ocurre si tomas zumo de pomelo con un tratamiento para el corazón como antiarrítmicos?** **¿Tienes que tomar tus pastillas con las comidas o en ayunas?**

Resuelve todas tus dudas.

Hablamos de interacción alimento medicamento cuando un fármaco no cumple el efecto deseado al tomarlo con un alimento puede modificar su eficacia. Estas interacciones son múltiples, aunque en la mayoría de los casos, no llegan a influir de manera real en la eficacia del medicamento.

No obstante, es importante que tengas

un conocimiento mínimo ya que, en determinados casos, esta interacción puede disminuir la eficacia del tratamiento o incluso dar lugar a efectos indeseables o peligrosos. Y es que, en ocasiones, los pacientes no reciben información acerca de cómo tomas una medicación. Además, en el prospecto de muchos fármacos ni siquiera se menciona la forma de administración en relación a las comidas.

Fármacos del corazón

Los profesionales de la salud, cuando prescribimos un fármaco, debemos tener en cuenta la posible interacción con determinados alimentos, indicar si la pastilla deber ser tomada en ayunas o con las comidas, si se debe de ingerir con agua, zumo o leche...

Asimismo, la interacción de los medicamentos con las comidas adquiere una especial importancia en el paciente cardiológico, ya que muchos de ellos

reciben tratamiento de manera crónica; están polimedcados, es decir, toman más de un fármaco al día, en ocasiones son de avanzada edad y presentan otro tipo de enfermedades. Todo ello favorece la aparición de interacciones con los alimentos.

¿Dónde paran los medicamentos que tomas?

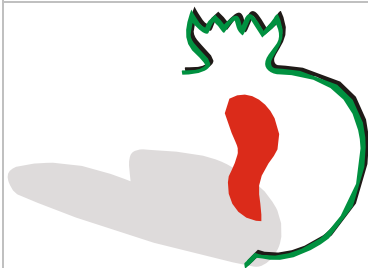
Tras pasar por tu estómago, el proceso digestivo llega hasta el intes-

tino delgado, donde la mayor parte de los fármacos son absorbidos.

Hay determinados alimentos que pueden alterar el pH (medida que representa el nivel de acidez) de este medio, retrasar el vaciado de las sustancias ingeridas en el intestino o acelerarlo, incluso interactuar directamente con el medicamento.

De cualquiera de estas formas se puede alterar la absorción de un fármaco y su eficacia.

Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y su Provincia



Para obtener más información puedes
enlazar nuestros Link

Tu enfermedad, nos preocupa

E-mail: presidente@vivirconcorazon.com

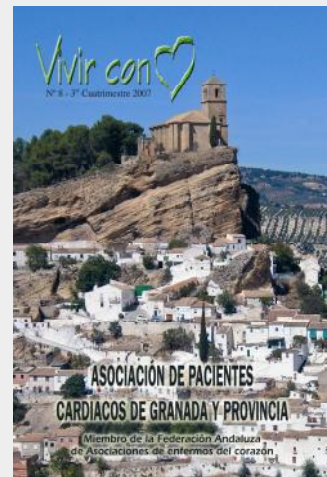
Web: www.vivirconcorazon.com

Blog: <http://vivirconcorazon.blogspot.com>

Posibles interacciones

- El ácido acetilsalicílico (aspirina) se debe tomar con las comidas, ya que produce con frecuencia irritación gastrointestinal.
- La digoxina, muy útil en pacientes con arritmias e insuficiencia cardíaca; puede ver disminuida su eficacia cuando se toma mucha fibra dietética. Se puede tomar tanto con comidas como en ayunas. Pero, el regaliz está contraindicado con esta medicación.
- Diuréticos, como la furosemida, deben ser tomados en ayunas para que su eficacia sea la adecuada.
- Con el zumo de pomelo hay que tener especial precaución. Puede interactuar con ciertos fármacos cardiológicos incrementando su efecto y favoreciendo la toxicidad; antihipertensivos del grupo calcioantagonistas, antiarrítmicos como la amiodarona y también con las estatinas, ampliamente utilizados en cardiología para disminuir los niveles de colesterol y prevenir la enfermedad coronaria.
- Recomendamos tomar casi todos los tipos de estatinas en ayunas (**atorvastatina, fluvastatina, simvastatina...**) excepto la lovastatina, que se debe tomar con las comidas, ya que aumenta su eficacia y biodisponibilidad (fracción del fármaco que llega de forma activa al torrente sanguíneo).
- Otro grupo importante de fármacos son los antihipertensivos del tipo IECAs (**captopril, enalapril, ramipril...**). Estos fármacos disminuyen la eliminación de potasio, por lo que hay que evitar utilizar sustitutos de la sal que contengan potasio, ya que un exceso del mismo en la sangre podría ocasionar efectos adversos graves.
- En cuanto a los betabloqueantes (**atenolol, metoprolol, bisoprolol, nebivolol**) deben ser administrados en ayunas. Los pacientes diagnosticados de hipertensión arterial de manera general deben realizar una dieta baja en sal, al igual que los pacientes diagnosticados e insuficiencia cardíaca. El consumo de alcohol mientras se está tomando medicamentos para estas enfermedades también debe controlarse porque puede disminuir peligrosamente la tensión arterial.

Portada revista nº 8



Llámanos

Tel.: 958 08 28 68

Fax: 958 08 39 71

Móviles:

653 84 41 90

652 22 69 46

Sede Social

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo
18006 GRANADA

¿Te gusta nuestra Web?

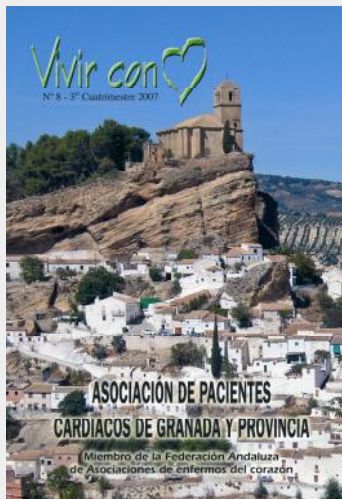
Enlázanos

www.vivirconcorazon.com

<http://vivirconcorazon.blogspot.com>

Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y su Provincia

Portada revista nº 8



Llámanos

Tel.: 958 08 28 68

Fax: 958 08 39 71

Móviles:

653 84 41 90

652 22 69 46

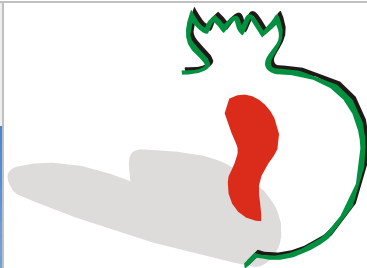
Sede Social

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo
18006 GRANADA

¿Te gusta nuestra Web?

Enlázanos

www.vivirconcorazon.com
<http://vivirconcorazon.blogspot.com>



Para obtener más información puedes enlazar nuestros Link

Tu enfermedad, nos preocupa

E-mail: presidente@vivirconcorazon.com

Web: www.vivirconcorazon.com

Blog: <http://vivirconcorazon.blogspot.com>

Anticoagulantes

Merecen una mención especial. En España utilizamos básicamente el acenocumarol. El paciente que toma esta medicación habitualmente sabe que este fármaco puede verse potenciado o frenado por tomar a la vez otros tratamientos. Pero no sólo deben conocer esto; existen una serie de alimentos que pueden tener una interacción real con el acenocumarol.

Asimismo, la interacción entre fármacos y alimentos va en los dos sentidos, es decir hay fármacos que impiden la adecuada absorción de algunos nutrientes de los alimentos. Por ejemplo, el uso crónico de laxantes pueden impedir la absorción de determinadas vitaminas, o el abuso del café y té puede impedir la absorción del hierro (tomado

como suplemento o el contenido en los alimentos).

Esto puede llevar a un deterioro del estado nutricional en pacientes que sufren enfermedades crónicas como la insuficiencia cardíaca y que precisan de estos suplementos. Teniendo en cuenta todo lo expuesto, es importante que los pacientes sepan cómo deben tomar sus medicamentos.

Con anticoagulantes orales evita...

- Dieta rica en brócoli o coles de Bruselas: puede disminuir el efecto anticoagulante.
- La papaya, dietas ricas en ajo, jengibre, ginseng o regaliz: pueden incrementar el riesgo de sangrado.
- La ingesta frecuente de vegetales de hoja verde, aguacate, hígado de vaca, té verde: puede reducir el efecto de los anticoagulantes.
- El consumo excesivo de alcohol puede potenciar la capacidad anticoagulante del acenocumarol.

Dra. Maria Ramos López

Cardióloga del Hospital Universitario
Ntra. Sra. Candelaria (Tenerife)

Revista nº 44
«Corazón y Salud»
Editada por la Fundación Española del Corazón