



*Cómo tomar los medicamentos*

*¿con alimentos o*

*en ayunas?*



**Cuando iniciamos un nuevo tratamiento farmacológico es habitual preguntarnos cómo debemos tomar el medicamento**

**¿CON ALIMENTOS o EN AYUNAS?**

**Es importante tener clara la respuesta porque...**



- ✓ Algunos deben tomarse **CON ALIMENTOS** para mejorar/acelerar su acción farmacológica o para prevenir posibles molestias.
- ✓ Otros deben tomarse en **AYUNAS** porque la presencia de alimentos disminuyen/retardan su absorción y modifican su acción farmacológica.



**Es imprescindible tomar los medicamentos siguiendo las indicaciones específicas, sin saltarse ninguna toma y cumpliendo con la duración del tratamiento.**



- ✓ **UNA VEZ** al día o a la semana
- ✓ **VARIAS VECES AL DÍA**, por ejemplo cada 8 h o 12 h
- ✓ **A DEMANDA**, es decir, en caso de necesitarlo

## UNA VEZ AL DÍA o A LA SEMANA

Es muy importante tomarlos siempre a la misma hora para facilitar la adhesión al tratamiento y evitar que se olvide tomarlo.

## A DEMANDA

Como por ejemplo, algunos analgésicos que hay que tomarlos sólo si hay dolor. Es importante no abusar, cumpliendo con el mínimo de horas entre toma y toma, y sabiendo cuál es el número máximo de dosis que se pueden tomar al cabo del día para que el medicamento siga siendo seguro.

## VARIAS VECES AL DÍA

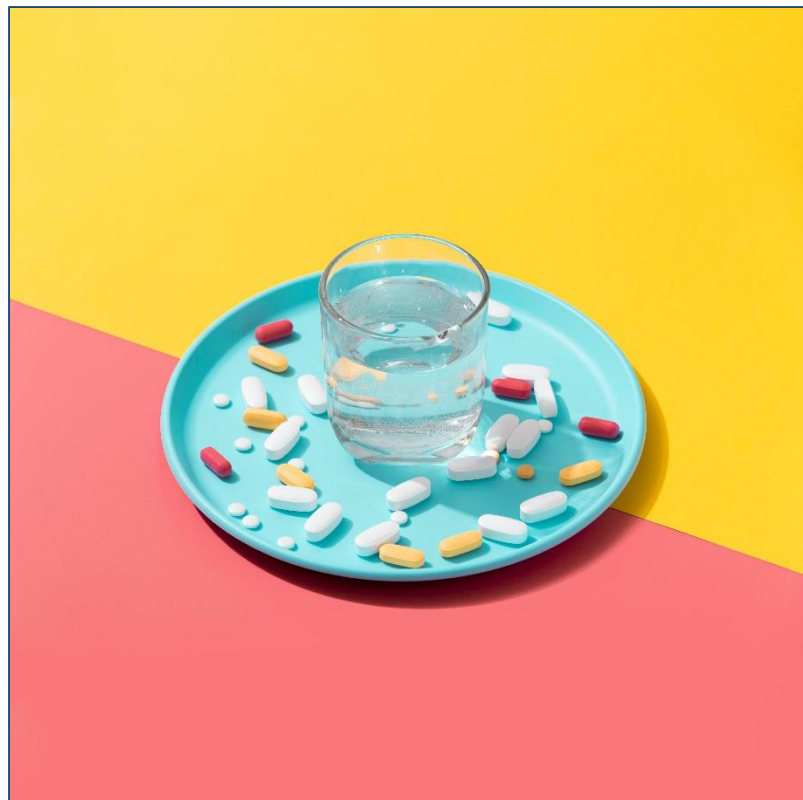
“Cada 12 horas” equivale a dos veces al día y la gente lo interpreta como ‘en el desayuno y en la cena’, o bien ‘al levantarse y acostarse’.

“Cada 8 horas” equivale a tres veces al día y la gente lo interpreta como ‘en el desayuno, en la comida y en la cena’.

En general lo más correcto es cada 8 horas pero también se intenta que el horario no interrumpa el sueño sobre todo en tratamientos de larga duración.



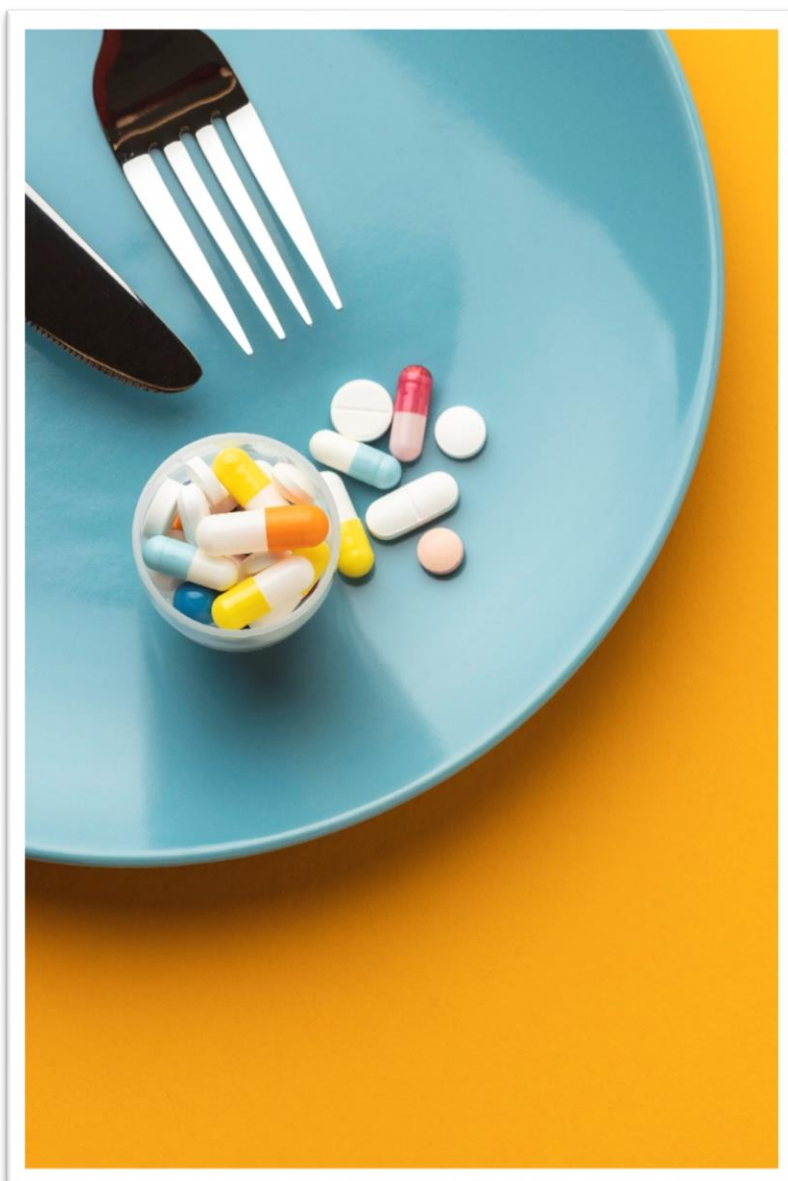
Existen diferentes tipos de pautas y hay que tener en cuenta el horario del medicamento y el de las comidas para un buen cumplimiento del tratamiento:



- ✓ Cuando se indica **“CON LAS COMIDAS”** quiere decir que se tomará durante o inmediatamente después de comer.
- ✓ Cuando se indica **“EN AYUNAS”** quiere decir que debe tomarse con el estómago vacío y sólo con agua (nunca con leche o zumo).

“Este medicamento se toma durante la comida”

“Tiene que tomárselo con el estómago lleno”



Existen varios motivos:

- ✓ Aumentar su absorción y **mejorar la eficacia del tratamiento.**
- ✓ Aumentar su seguridad y **disminuir la aparición de reacciones adversas** (especialmente de tipo gastrointestinal) facilitando el seguimiento de tratamiento.

En otros casos se aconseja sólo tomar con ciertos alimentos como por ejemplo los suplementos de hierro que deben tomarse con el estómago vacío pero preferiblemente con bebidas ligeramente ácidas como zumos de frutas ricas en vitamina C (naranjas, mandarinas, kiwi, etc.)

"Este medicamento se toma fuera de las comidas"

"Tómeselo en ayunas"

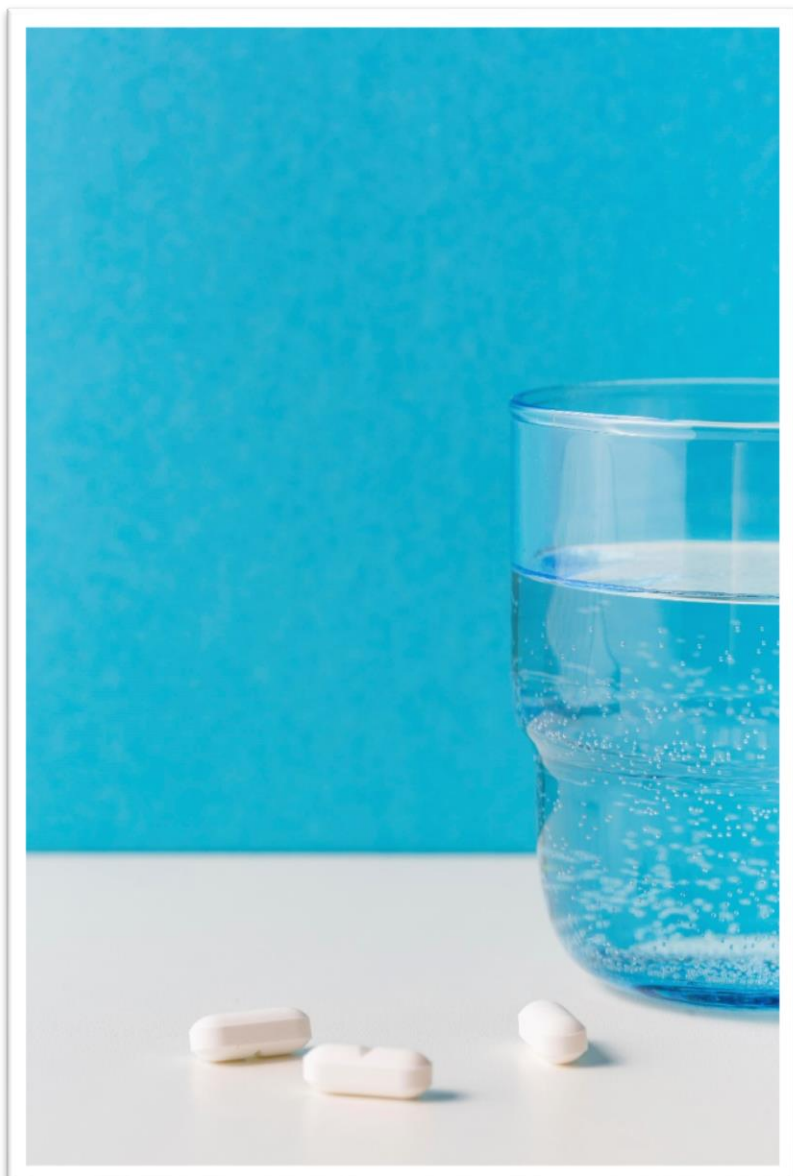
### ¿Por qué?

Para prevenir la interacción con el alimento.

Las interacciones son muy variadas y pueden desde aumentar la toxicidad de un medicamento hasta anular su efectividad.

### ¿Qué significa estar en ayunas o con el estómago vacío?

Al menos 30 min (o 1 hora) antes de comer o 2/3 horas después de haber terminado de comer.





## EJEMPLOS DE MEDICAMENTOS...

### CON ALIMENTOS

- ❖ *Ibuprofeno o naproxeno: analgésicos (AINES)*
- ❖ *Alopurinol: tratamiento gota*
- ❖ *Metformina: tratamiento diabetes II*
- ❖ *Amoxicilina con ác. clavulánico: antibiótico*

### EN AYUNAS

- ❖ *Omeprazol: protector gástrico*
- ❖ *Fosfomicina: antibiótico infección de orina*
- ❖ *Levotiroxina: tratamiento hipotiroidismo*
- ❖ *Ác. Alendrónico: tratamiento osteoporosis*

# Hay casos en los que se aconseja distanciar la toma solo respecto de algunos alimentos:



"Evite tomar zumo de pomelo"

Porque algunos de sus componente alteran la función del hígado, que es el órgano encargado de metabolizar el medicamento aumentando el riesgo de reacciones adversas

"No modifique la cantidad de alimentos ricos en vitamina K como cereales, brócoli, col, zanahorias, etc."



"No lo tome con leche"  
(otros alimentos ricos en calcio)

Porque hacen que se absorba menos el medicamento y no hará el efecto deseado



Porque los medicamentos antitrombóticos/anticoagulantes ven modificada su acción terapéutica



Hay otras veces en las que no es tan importante tomarlo con o sin alimentos y simplemente se busca que la **ingesta de alimentos** sirva como **recordatorio** para que el paciente sepa cuándo tiene que tomárselo **mejorando el seguimiento y adherencia al tratamiento.**



## Para finalizar, destacar que...

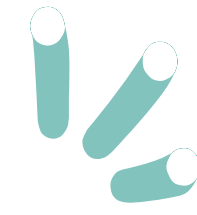
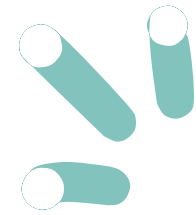


Es muy importante conocer la forma correcta de tomar un medicamento para obtener el efecto terapéutico deseado.



La información más relevante de un medicamento está disponible en el prospecto pero siempre se puede consultar en la farmacia con un profesional.





# Gracias por elegirnos

