

## El Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma Le trae a usted la Universidad!

El Servicio de Extensión Cooperativa es la organización de educación informal más grande y exitosa del mundo. Es un sistema a nivel nacional fundado y conducido por un convenio entre gobiernos a nivel federal, estatal y local para proveer información de ayuda a las personas para que se ayuden a sí mismas a través del sistema universitario de concesión de tierras.

El Servicio de Extensión lleva a cabo programas en las amplias categorías de agricultura, recursos naturales y ambiente; ciencias familiares y del consumidor; 4-H y otros jóvenes; y recursos para el desarrollo comunitario. El personal de Extensión vive y trabaja entre la gente que recibe sus servicios para ayudar a motivar y a educar a los Americanos a que planifiquen su futuro y resuelvan sus problemas.

Algunas características del sistema de Extensión Cooperativa son:

- El gobierno federal, estatal, y locales colaboran conjuntamente compartiendo sus recursos financieros y la dirección de un programa.
- Es administrado por el sistema universitario de concesión de tierras asignado por la legislatura del estado a través de un director de Extensión
- Los programas de Extensión no tienen afiliación política, son imparciales, y se basan en investigaciones científicas.

- Provee educación que es práctica y orientada a la resolución de problemas a personas de todas las edades. Su propósito es llevar el conocimiento de la universidad a aquellas personas que no participan o no pueden asistir a la instrucción formal de la universidad.
- Utiliza estudios hechos por la universidad, por el gobierno, y por otras fuentes para ayudar a la gente a tomar sus propias decisiones.
- Más de un millón de voluntarios ayudan a multiplicar el impacto del personal profesional de Extensión.
- No distribuye fondos al público.
- No es una agencia reguladora, pero informa a las personas de las regulaciones y las opciones que las personas tienen para cumplir con las regulaciones.
- Los programas locales son desarrollados y llevados a cabo reconociendo completamente problemas y objetivos a nivel nacional.
- El personal de Extensión educa a la gente a través de contactos personales, reuniones, demostraciones, y de los medios de comunicación.
- El Servicio de Extensión tiene la flexibilidad para ajustar sus programas y temas para suplir nuevas necesidades. Los grupos de ciudadanos y del personal de Extensión que se encuentran cerca de los problemas aconsejan como deberían cambiarse las actividades de año a año.



Janice Hermann, PhD, RD/LD  
Especialista en Educación Nutricional

### Cómo interactúan los medicamentos y los nutrientes

Los medicamentos recetados por un médico y los comprados sin receta médica pueden afectar la manera como su cuerpo usa los nutrientes contenidos en los alimentos. Además, ciertos alimentos o nutrientes en la comida pueden afectar la acción de los medicamentos.

La interacción medicamento-nutriente es el efecto que tiene un medicamento sobre el alimento o sobre un nutriente contenido en un alimento. Los medicamentos interactúan con los alimentos y los nutrientes de varias maneras. Los medicamentos pueden disminuir el apetito o pueden cambiar la manera como un nutriente es absorbido, metabolizado, o defecado.

La interacción alimento-medicamento es el efecto del alimento o de un nutriente en la comida sobre un medicamento. Los nutrientes en una dieta pueden afectar los medicamentos alterando su absorción o metabolismo. El alimento que usted coma puede hacer que los medicamentos que usted esté tomando funcionen más rápido, más despacio, e incluso puede impedir que funcionen totalmente.

Tales interacciones incrementan la preocupación de que los medicamentos contribuyan a deficiencias nutritivas o que la dieta cambie el efecto de los medicamentos. Esto no quiere decir, que si usted está tomando un medicamento usted también necesita tomar un suplemento vitamínico y/o un mineral. Es poco probable que el tomar un medicamento por un periodo de tiempo corto; como por ejemplo, un tratamiento de 10 días, afecte su salud nutricional. Sin embargo, tomar medicamentos por meses o años si puede afectar su salud nutricional.

Los niños, adultos mayores, mujeres embarazadas, personas mal alimentadas, y personas con enfermedades crónicas corren un mayor riesgo de que los medicamentos afecten su salud nutricional. Cambiar la alimentación para incluir alimentos que son más ricos en vitaminas y minerales es preferible que tomar suplementos vitamínicos y minerales. De hecho, los suplementos vitamínicos y/o minerales tomados en exceso pueden afectar el funcionamiento de un medicamento.

### Interacciones Medicamento-Nutriente

Los medicamentos, tanto los recetados por un médico, como los comprados sin receta, pueden afectar la manera en la que el cuerpo usa o aprovecha los nutrientes. Para individuos que toman medicamentos por periodos de tiempo largo, las interacciones medicamento-nutriente pueden conducir a deficiencias de vitaminas o minerales.

# Interacciones Medicamento- Nutriente

Hojas informativas del Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma  
También se pueden encontrar en nuestra página Web:  
<http://osufacts.okstate.edu>



- Los medicamentos pueden disminuir el apetito o causar náuseas, vómitos, un sabor desagradable en el paladar o sequedad en la boca. Esto puede afectar la salud nutricional por causa de una mala alimentación.

Ejemplo: Supresores del apetito son medicamentos que afectan directamente el consumo de alimentos porque reducen el apetito.

Ejemplo: Varios medicamentos y tratamientos contra el cáncer pueden causar náuseas, vómitos, irritación en la garganta, o sequedad en la boca causando el consumo insuficiente de alimentos.

- Los medicamentos pueden reducir la absorción de los nutrientes.

Ejemplo: Los laxantes pueden reducir la absorción de muchas vitaminas y minerales. Los laxantes causan que los alimentos se muevan rápidamente por el organismo lo que ocasiona una mala absorción de los nutrientes.

Ejemplo: El hidróxido de aluminio contenido en algunos

La Universidad Estatal de Oklahoma, en cumplimiento con los artículos VI, VII del Acta de los Derechos Civiles del año 1964, En la Orden Ejecutiva 11246 como enmendada. El artículo IX de las enmiendas en Educación del año 1972, Acta de los Americanos con Discapacidades de 1990, y otras leyes federales y regulaciones (Ordenanzas), que no hace discriminaciones en base de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, discapacidad, o posición como veterano de guerra en cualquiera de sus políticas, prácticas, o procedimientos. Esto incluye mas no se limita a admisiones, empleo, ayuda financiera, y servicios educacionales.

Emitido para la promoción del trabajo de La Extensión Cooperativa, actas de Mayo 8 y Junio 30 de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos de América, de director del Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. Esta publicación es impresa y emitida por la Universidad Estatal de Oklahoma (OSU) con la autorización del Decano de la División de Ciencias Agrícolas y Recursos Naturales y ha sido preparado y distribuido con un costo de 20 céntimos por copia. 0914 GH

antiácidos puede adherirse al fósforo de los alimentos. Esto puede prevenir que el fósforo sea absorbido y usado por los huesos. Con el paso del tiempo esto podría traer como consecuencia una deficiencia de fósforo. Una leve deficiencia de fósforo en el organismo causa debilidad muscular y en casos muy severos puede causar osteomalacia (huesos blandos) y dolor severo al caminar.

**Ejemplo:** Algunos anticonvulsivos pueden disminuir la absorción del folato (Vitamina B9). Y la deficiencia del folato puede resultar en anemia megaloblástica.

**Ejemplo:** Algunos medicamentos que bajan el nivel de colesterol lo hacen removiendo los ácidos biliares. Los ácidos biliares son necesarios para la absorción de las vitaminas solubles en grasas A, D, E, y K. Como consecuencia, algunos medicamentos que bajan el colesterol pueden reducir la absorción de las vitaminas solubles en grasas.

- Los medicamentos pueden retrasar la producción de nutrientes.

**Ejemplo:** La vitamina K es producida por una bacteria en los intestinos. Los antibióticos matan las bacterias dañinas, pero también pueden matar las bacterias que son útiles para el organismo. Matando la bacteria que es útil para la producción de la vitamina K lleva a la disminución de la cantidad de vitamina K producida en los intestinos.

- Lo medicamentos pueden interferir con la capacidad del organismo de metabolizar los nutrientes.

**Ejemplo:** Las pastillas o píldoras anticonceptivas pueden reducir los niveles de vitamina B y del folato del cuerpo.

- Los medicamentos pueden intensificar la pérdida de un nutriente.

**Ejemplo:** Los diuréticos eliminan el exceso de líquidos del organismo. Algunos diuréticos pueden provocar junto con el desalojo de los líquidos la pérdida del potasio. El potasio es muy importante para el buen funcionamiento del corazón y otros músculos.

**Ejemplo:** Cantidades grandes de aspirina pueden incrementar la pérdida del folato. También, grandes cantidades de aspirina por un largo período de tiempo pueden causar una hemorragia estomacal y esto lleva a una deficiencia de hierro. Con el paso del tiempo, la deficiencia de hierro causa anemia.

**Ejemplo:** Algunos medicamentos anticonvulsivos pueden causar que el hígado intensifique la eliminación de la vitamina D del organismo. La vitamina D es necesaria para la absorción del hierro.

## Interacciones Alimento-Medicamento

Los alimentos y nutrientes pueden también alterar la eficacia de un medicamento de muchas maneras.

- Los alimentos pueden aumentar o disminuir la absorción de un medicamento. Absorbiendo menos que la dosis indicada puede disminuir el efecto del medicamento. Absorbiendo más que la dosis indicada puede aumentar el riesgo de una sobredosis.

**Ejemplo:** Calcio que se toma en la dieta puede adherirse al antibiótico tetraciclina. Como resultado, el organismo no absorbe la cantidad de antibiótico indicado.

**Ejemplo:** Los medicamentos son absorbidos más rápidamente por el organismo cuando el estómago está vacío. Tener alimentos en el estómago retrasará la absorción del medicamento. A veces, un medicamento debería tomarse con las comidas. Otros medicamentos deberían tomarse con el estómago vacío, una hora antes o dos horas después de las comidas. Es importante leer las instrucciones para ver si el medicamento debería ser tomado con o sin comida.

**Ejemplo:** La clase de comida o de bebida que se consume con un medicamento puede afectar la absorción del medicamento. Generalmente, los medicamentos deberían ser tomados con agua. Refrescos (gaseosas), jugos, y comidas ácidas pueden producir un exceso de acidez estomacal lo cual puede destruir un medicamento o puede causar que un medicamento se disuelva en el estómago en lugar de disolverse en el intestino. Las comidas ácidas pueden disolver un medicamento que es de acción gradual todo de una sola vez, en lugar de hacerlo con cierto período de tiempo.

- Los alimentos o nutrientes pueden interferir con el metabolismo de un medicamento o con la acción de un medicamento en el organismo.

**Ejemplo:** Alimentos añejados y fermentados contienen un químico llamado tiramina que interacciona con un medicamento, inhibidor de monoaminooxidasa. Esta interacción puede resultar en una presión arterial peligrosamente alta.

**Ejemplo:** Vitamina K puede disminuir la efectividad de ciertos medicamentos anticoagulantes.

- Los alimentos o los nutrientes pueden ser necesitados para remover del organismo un medicamento.

**Ejemplo:** Las enzimas del hígado procesan los medicamentos para ser eliminados del organismo. Estas enzimas requieren de nutrientes para funcionar adecuadamente. Si estos nutrientes requeridos no están presentes, el medicamento puede quedar activo en el organismo más tiempo de lo que debería. Y esto puede causar un efecto de sobredosis.

## Alcohol

El alcohol y los medicamentos no se mezclan. El alcohol puede afectar negativamente los medicamentos así como también a los nutrientes. El alcohol puede causar que el metabolismo de su cuerpo sea más lento. Como consecuencia los medicamentos pueden permanecer activo en el organismo más tiempo de lo debido. En algunos casos, mezclar alcohol y medicamentos puede ser fatal. Como regla general se debe evitar consumir bebidas alcohólicas cuando se está tomando medicamentos recetados o no recetados por un médico.

## Suplementos Nutritivos

Suplementos nutritivos por sí solos pueden resultar en interacciones medicamento-nutriente. En cantidades excesivas, las vitaminas y minerales actúan como drogas en lugar

de nutrientes. Los nutrientes en cantidades excesivas pueden interactuar con otros nutrientes o pueden ser aún tóxicos. Cantidades grandes de zinc pueden interferir con la absorción del hierro y cobre. Igualmente, cantidades grandes de hierro pueden interferir con la absorción del zinc.

## La importancia de seguir las instrucciones

Es importante seguir las instrucciones sobre cómo se debe tomar un medicamento. Muchas personas no toman correctamente los medicamentos recetados por el médico o los medicamentos comprados sin receta médica. Seguir las instrucciones de como tomar un medicamento puede afectar la forma de cómo funciona o si funciona.

## ¿Quién está en riesgo de las interacciones Medicamento-Nutriente?

Algunas personas pueden correr mayor riesgo de las interacciones medicamento-nutriente que otras. Aquellas personas que son consideradas de mayor riesgo de estas interacciones incluyen:

- Personas que tienen una dieta inadecuada.
- Personas que tienen serios problemas de salud.
- Niños en pleno crecimiento.
- Mujeres embarazadas.
- Adultos mayores.
- Personas que toman dos o más medicamentos al mismo tiempo.
- Personas que toman medicamentos recetados por un médico juntamente con medicamentos no recetados.
- Personas que no siguen las instrucciones del medicamento.
- Personas que toman medicamentos por un largo período de tiempo.
- Personas que consumen alcohol o fuman excesivamente.

## Como reducir el riesgo de interacciones Medicamento-Nutriente

- Comer una dieta sana siguiendo las recomendaciones de las porciones del Plan de Comida Diaria del USDA.

- Seguir las instrucciones sobre cómo tomar medicamentos (recetados por un médico y los no recetados).
- Leer las etiquetas de advertencias de los medicamentos comprados sin recetas y con recetas médicas.
- No compartir los medicamentos con otras personas o no tomar medicamentos que pertenecen a otras personas.
- No tomar por cuenta propia medicamentos que son sin receta médica con frecuencia.
- Hablar con el médico acerca de todo lo que se está tomando, incluyendo los tipos de medicamentos que no se necesita receta médica, alcohol, y productos naturales (a base de hierbas)
- Hablar con su médico y farmacéutico acerca de cualquier síntoma nuevo o intenso que se desarrolle al tomar un medicamento.
- Mantenga una lista de todos los medicamentos que usted toma (los recetados por un médico y los que no necesitan receta).
- Si usted tiene preguntas, hágaselas a su farmacéutico, médico, o nutricionista.

## Preguntas para hacerle a su médico al recibir una receta médica

- ¿Para qué es el medicamento? (el nombre del medicamento, el propósito del medicamento).
- ¿Cómo debo tomar el medicamento? (horario fijo para las dosis, por cuánto tiempo, recomendaciones para guardar el medicamento, recomendaciones sobre consumir alimentos y/o bebidas con el medicamento).
- ¿Qué debería de esperar? (qué resultados voy a tener, qué precauciones debo tener, efectos secundarios).

## Referencias

United States Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov. Accessed at: www.choosemyplate.gov  
Whitney, E.N. and Rolfes, S.R. Understanding Nutrition, 10<sup>th</sup> ed. 2005. Thomson/Wadsworth Publishing Co., Belmont, CA.  
Williams, R. Medications and older adults. 2002. FDA Consumer Magazine.