

DIRECCIÓN NACIONAL DE FARMACIA Y DROGAS

DEPARTAMENTO DE FARMACOVIGILANCIA DE
MEDICAMENTOS Y OTROS PRODUCTOS PARA LA SALUD
HUMANA

SECCIÓN DE FARMACOTERAPIA

Conceptos Básicos de Interacciones

Alimentos y Medicamentos

Guía Informativa

Conoce cómo los alimentos pueden afectar la eficacia de tus medicamentos y aprende a proteger tu salud con información clara y práctica.



¿Qué son las interacciones entre alimentos y medicamentos?

Una interacción ocurre cuando un alimento afecta la forma en que un medicamento funciona en nuestro cuerpo. Esto puede alterar cómo se absorbe, se procesa o se elimina el medicamento.

Por ejemplo, algunos alimentos pueden hacer que un medicamento sea menos efectivo o cause efectos inesperados. Es importante conocer estas interacciones para proteger nuestra salud.





¿Quiénes son las personas más vulnerables?

Algunos grupos de personas tienen mayor riesgo de sufrir interacciones entre alimentos y medicamentos. Es importante identificarlos para tomar precauciones adicionales.

- ✓ Personas mayores
- ✓ Niños y adolescentes
- ✓ Personas con enfermedades crónicas
- ✓ Personas que toman varios medicamentos (Polifarmacia)

Las interacciones entre alimentos y medicamentos ocurren de diversas formas en nuestro organismo, afectando cómo el cuerpo procesa los medicamentos.

¿Cómo se dan estas interacciones?

- ✓ Cambios en la absorción del medicamento
- ✓ Alteración del metabolismo del medicamento
- ✓ Modificación en la eliminación
- ✓ Ej: Vitamina K afecta anticoagulantes

Absorción:

Los alimentos pueden alterar la absorción del medicamento.

Metabolismo:

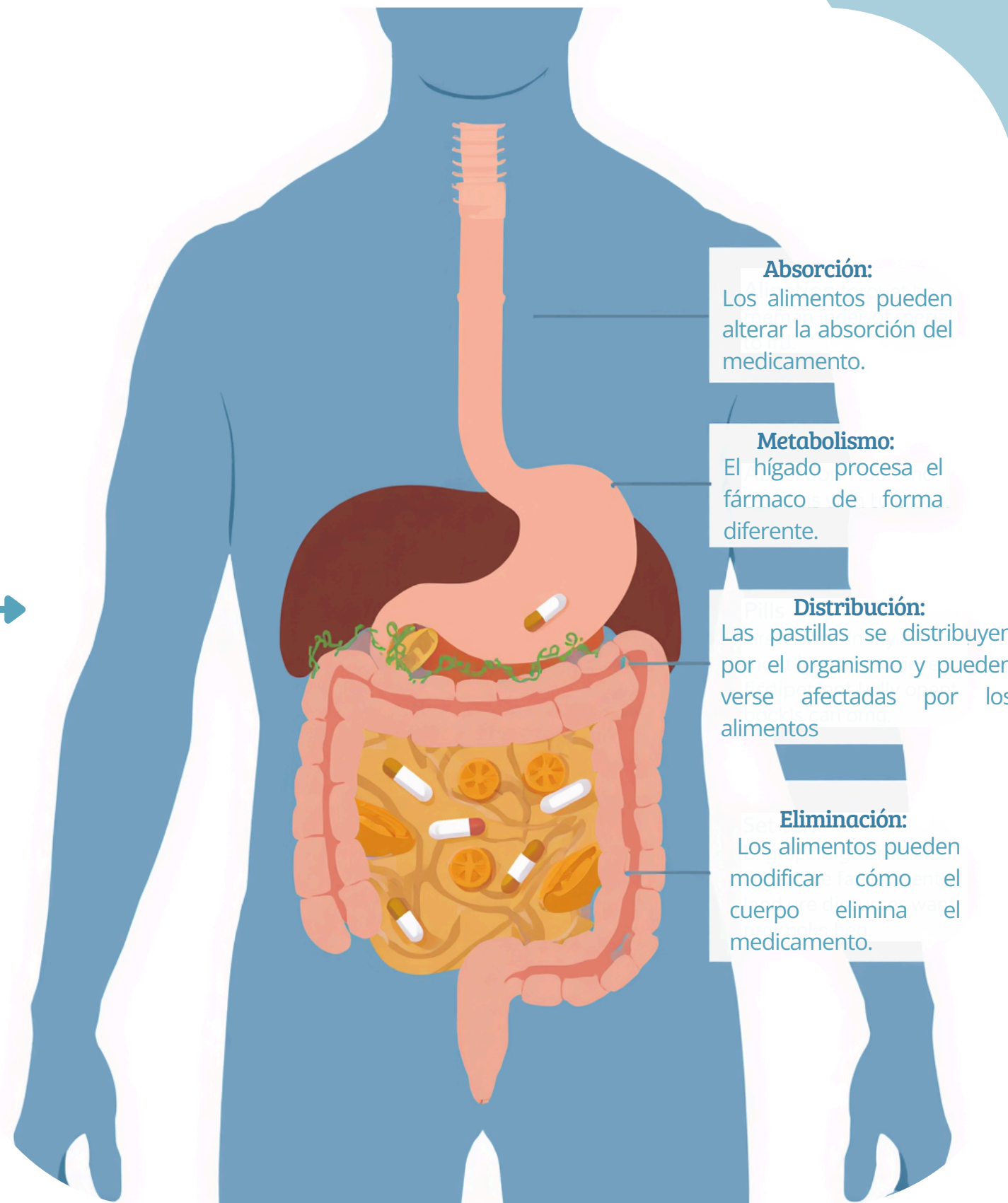
El hígado procesa el fármaco de forma diferente.

Distribución:

Las pastillas se distribuyen por el organismo y pueden verse afectadas por los alimentos.

Eliminación:

Los alimentos pueden modificar cómo el cuerpo elimina el medicamento.





¿Qué factores provocan estas interacciones?

Diversos factores pueden influir en cómo los alimentos interactúan con los medicamentos que consumimos.

- ✓ Composición de los alimentos
- ✓ Horario de la ingesta
- ✓ Cantidad de alimentos consumidos
- ✓ Combinación con bebidas



¿Qué puedo esperar si tengo una interacción?

Las interacciones entre alimentos y medicamentos pueden provocar diversos efectos en tu salud. Es fundamental reconocerlos a tiempo.

- ✓ Medicamento menos efectivo
- ✓ Aumento de efectos secundarios
- ✓ Problemas inesperados (mareos, náuseas)

¿Cómo detectar una interacción?

Aprende a identificar las señales de una posible interacción entre alimentos y medicamentos para actuar a tiempo.

- ✓ Cambios en la respuesta al medicamento
- ✓ Nuevos síntomas tras comer ciertos alimentos
- ✓ Consultar al médico o farmacéutico
- ✓ Llevar registro de alimentos y medicamentos

¿Cómo prevenir las interacciones?

Sigue estos consejos prácticos para evitar interacciones entre alimentos y medicamentos y proteger tu salud.

- ✓ Seguir las indicaciones del médico y las instrucciones del medicamento
- ✓ Informar siempre a tu Médico o Farmacéutico cercano sobre todos los medicamentos y suplementos que consumes
- ✓ Evita alimentos que puedan cambiar el efecto de tus medicamentos
- ✓ Consultar antes de combinar medicamentos con jugos o alcohol

¿Qué hacer si sospechas una interacción?

Paso 1: Llama a tu médico o farmacéutico y describe lo que sientes.

Paso 2: Describe qué comiste, qué medicamento tomaste y cuándo.

Actuar rápido puede evitar complicaciones. No esperes a que pase solo.



¿A quién acudir en caso de una interacción?

Si sospechas de una interacción entre alimentos y medicamentos, busca ayuda profesional de inmediato. No ignores los síntomas ni intentes resolver el problema por tu cuenta.



Tu médico o farmacéutico de confianza



Centro de Salud o Farmacia más cercana a tu hogar



Resumen y Recomendaciones Claves

Recuerda estos puntos esenciales para proteger tu salud y garantizar la efectividad de tus tratamientos médicos.



Interacciones

Afectan tu tratamiento



Grupos Vulnerables

Mayores, niños,
polimedicados



Indicaciones

Sigue siempre las
instrucciones



Profesionales

Consulta ante cualquier
duda

Gracias por su Atención

Cuida tu salud

Infórmate y consulta siempre con profesionales de salud antes de combinar alimentos y medicamentos. Tu bienestar es nuestra prioridad.

Panamá con salud y bienestar
2026: "Hacia una nueva Constitución"

