

Fiestas Patrias: Conozca los efectos de comer alimentos muy calientes o salados o de beber alcohol si estoy tomando medicamentos



Francisco Álvarez Román, académico de Química y Farmacia, UNAB Sede Viña del Mar.

En fiestas patrias es indispensable hacer recomendaciones para las personas que toman medicamentos y tienen enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o problemas con el colesterol.

Es sabido que la combinación de medicamentos con la ingesta de alcohol, especialmente en exceso, tiene consecuencias lamentables: desde accidentes automovilísticos protagonizados por conductores irresponsables hasta problemas de salud de gravedad en las personas. Dentro de los medicamentos que debemos tener cuidado

se encuentran la combinación de pastillas para dormir como Zopiclona, Clonazepam o Clotiazepam con Alcohol, porque eso puede traer consecuencias catastróficas desde depresión respiratoria hasta coma.

Otra mala combinación del alcohol es con los medicamentos para bajar la presión, ya que puede producir una crisis o emergencia hipertensiva que requiere de atención rápida en un servicio de urgencia. Por otra parte, el alcohol con medicamentos que bajan el azúcar (glicemia), puede producir que la glicemia baje mucho más produciendo hipogli-

cemia, lo que puede generar desde pérdida de la conciencia hasta la muerte.

Por otro lado, la comida y el exceso de ésta, que vemos en fiestas patrias puede tener un efecto negativo en la absorción de algunos medicamentos. Como, por ejemplo, las grasas pueden disminuir el efecto de los anticoagulantes que se usan para evitar la formación de trombos o los lácteos pueden reducir la efectividad de suplementos de hierro que se usan para tratamiento de la anemia.

El tomar medicamentos con alimentos muy calientes no es conveniente. Muchas veces

esto puede reducir o anular el efecto de las pastillas como por ejemplo para aquellos que se usan para el control de la hipertensión o de la diabetes. Al producir una descomposición que hace que el fármaco se inactive y no pueda regular la presión.

La tiramina presente en carnes ahumadas, embutidos y vino tinto puede tener efectos negativos cuando se combina con antidepresivos, produciendo desde dolor de cabeza hasta crisis hipertensivas.

El exceso de comida también puede generar un impacto negativo en la salud, si tiene mucha sal, puede generar una

crisis hipertensiva e incluso puede provocar que un diabético se descompense si los alimentos tienen una alta cantidad de carbohidratos o las porciones sean abundantes. Por otra parte, las personas que tienen problemas con el colesterol o los triglicéridos pueden provocar que aumente el riesgo de infarto al corazón o un accidente cerebro vascular.

Lo mejor en estas fiestas patrias es tomar todas las precauciones, para evitar que nuestras celebraciones se transformen en un desastre, preocupación o mala noticia.