

# Quando la bebida cambia el tratamiento

Tomar un medicamento parece un acto simple. La mayoría de las personas se preocupa de respetar la dosis indicada o de no olvidar el horario, pero pocas veces presta atención a un detalle que también puede influir en el resultado del tratamiento: la bebida con la que acompaña ese comprimido.

Existe la idea de que leche, café, jugos o bebidas energéticas son alternativas equivalentes al agua. Sin embargo, algunos de estos productos pueden modificar la forma en que determinados medicamentos se absorben, se metabolizan o actúan en el or-

ganismo. En otras palabras, no basta con tomar el fármaco correcto; también importa cómo se administra.

La explicación tiene fundamento científico. Los medicamentos están diseñados para absorberse bajo condiciones específicas en el estómago y el intestino. Algunas bebidas alteran ese proceso al modificar el pH digestivo, unirse químicamente al medicamento o interferir con las enzimas que participan en su metabolismo. El resultado puede ser una menor eficacia del tratamiento o un mayor riesgo de efectos adversos.

Existen ejemplos ampliamente conocidos. El calcio presente en la leche puede disminuir la absorción de algunos antibióticos y de medicamentos utilizados para la osteoporosis. El jugo de pomelo, en tanto, puede aumentar la concentración de diversos fármacos al bloquear una enzima responsable de metabolizarlos, incrementando el riesgo de reacciones no deseadas. El café y las bebidas energéticas también pueden interferir con algunos tratamientos, mientras que el alcohol continúa siendo una de las combinaciones de mayor riesgo por su capacidad de potenciar

efectos secundarios y afectar la respuesta terapéutica.

Estos casos demuestran que la seguridad de un medicamento no depende únicamente de su composición o de la dosis prescrita. También está relacionada con las decisiones cotidianas que tomamos al momento de consumirlo. Un hábito aparentemente inofensivo puede modificar el efecto esperado de un tratamiento sin que la persona siquiera lo advierta.

Por eso, el agua sigue siendo la alternativa más segura para administrar la gran mayoría de los medicamentos. Existen excepciones, ya que algunos deben tomar-

se con alimentos y otros estrictamente en ayunas, pero esas indicaciones siempre deben responder a las recomendaciones del médico, del químico farmacéutico o a la información contenida en el propio medicamento.

La adherencia a un tratamiento no consiste solo en recordar tomar un comprimido todos los días. También implica hacerlo de la manera correcta. Leer las instrucciones, consultar cuando existan dudas e informar sobre otros medicamentos o suplementos que se consumen son acciones sencillas que pueden marcar una diferencia importante en la

eficacia y seguridad de un tratamiento.

En salud, los pequeños detalles también importan. Y, a veces, algo tan cotidiano como elegir un vaso de agua en lugar de otra bebida puede ser parte fundamental del éxito terapéutico.



Francisco Álvarez.  
Académico de  
Química y Farmacia,  
Universidad  
Andrés Bello.