



Puede el café interferir con sus remedios

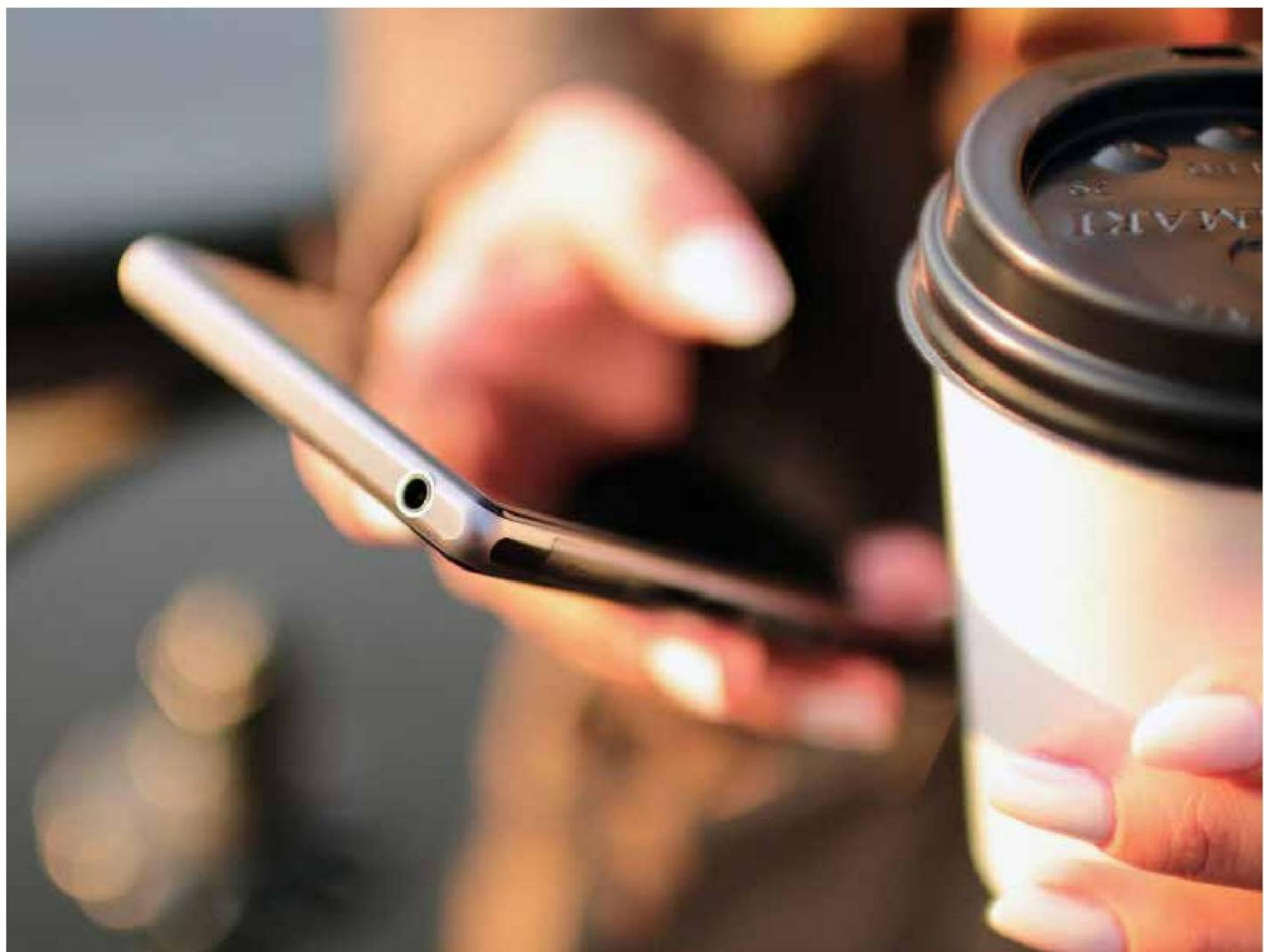
El café puede formar parte de su rutina diaria, pero también es un potente compuesto químico que puede influir en cómo el cuerpo procesa los medicamentos.

Dipa Kamdar* (The Conversation)

Para muchos de nosotros, el día no empieza hasta que tomamos nuestra primera taza de café. Es reconfortante, energizante y una de las bebidas más consumidas del mundo.

Pero aunque tu café matutino pueda parecer inofensivo, puede interactuar con ciertos medicamentos, reduciendo su eficacia o aumentando el riesgo de efectos secundarios. Desde pastillas para el resfriado común hasta antidepresivos, el impacto de la cafeína en el cuerpo va mucho más allá de un rápido aumento de energía.

El té también contiene cafeína, pero no en las mismas concentraciones que el café, y no parece afectar a las personas de la misma manera. Aquí te explicamos



► Desde pastillas para el resfriado común hasta antidepresivos, el impacto de la cafeína en el cuerpo va mucho más allá de un rápido aumento de la energía.

lo que debes saber sobre cómo el café puede interferir con tus medicamentos y cómo mantenerte seguro.

1. Medicamentos para el resfriado y la gripe

La cafeína es un estimulante, lo que significa que acelera el sistema nervioso central. La pseudoefedrina, un descongestionante presente en remedios para el resfriado y la gripe como Sudafed, también es un estimulante. Al tomarlos juntos, sus efectos pueden amplificarse, lo que puede provocar nerviosismo o inquietud, dolores de cabeza, taquicardia e insomnio.

Muchos medicamentos para el resfriado ya contienen cafeína añadida, lo que aumenta aún más estos riesgos. Algunos estudios también sugieren que combinar cafeína con pseudoefedrina puede elevar el azúcar en sangre y la temperatura corporal, lo cual es especialmente importante para las personas con diabetes.

Los efectos estimulantes también son preocupantes al combinar la cafeína con medicamentos para el TDAH, como las anfetaminas, o con medicamentos para el asma, como la teofilina, que comparte una estructura química similar a la de la cafeína. Su uso conjunto puede aumentar el riesgo de efectos secundarios, como taquicardia e interrupción del sueño.

2. Medicamentos para la tiroides

La levotiroxina, el tratamiento estándar para el hipotiroidismo, es muy sensible al momento de tomarla, y el café de la mañana puede interferir. Estudios demuestran que tomar café demasiado pronto después de tomar levotiroxina puede reducir su absorción hasta en un 50 %.

La cafeína acelera la motilidad intestinal (el movimiento de alimentos y desechos a través del tracto digestivo), lo que reduce el tiempo de absorción del fármaco. Además, puede unirse a él en el estómago, dificultando su absorción. Estos efectos reducen la biodisponibilidad del fármaco, lo que significa que llega menos cantidad al torrente sanguíneo, donde se necesita. Esta interacción es más común con las tabletas de levotiroxina y menos probable con las formulaciones líquidas.

Si la absorción se ve afectada, los síntomas de hipotiroidismo (como fatiga, aumento de peso y estreñimiento) pueden reaparecer, incluso si está tomando el medicamento correctamente.

La misma regla de tiempo se aplica a una clase de medicamentos para la osteoporosis llamados bifosfonatos, incluidos el alendronato y el risedronato, que también requieren el estómago vacío y alrededor de 30 a 60 minutos antes de ingerir alimentos o bebidas.

3. Antidepresivos y antipsicóticos

La interacción entre la cafeína y los medicamentos para la salud mental puede

ser más compleja.

Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), como la sertralina y el citalopram, son un tipo de medicamento antidepresivo ampliamente utilizado para tratar la depresión, la ansiedad y otros trastornos psiquiátricos. Estudios de laboratorio sugieren que la cafeína puede unirse a estos fármacos en el estómago, reduciendo su absorción y potencialmente haciéndolos menos efectivos.

Los antidepresivos tricíclicos (ATC), como la amitriptilina y la imipramina, son una clase de antidepresivos más antiguos que actúan afectando los niveles de neurotransmisores en el cerebro. Fueron de los primeros antidepresivos desarrollados y hoy en día se usan con menos frecuencia que los antidepresivos más nuevos, como los ISRS, debido a su potencial de causar más efectos secundarios y un mayor riesgo de sobredosis.

Los ATC son descompuestos por la enzima hepática CYP1A2, que también metaboliza la cafeína. La competencia entre ambos puede ralentizar la degradación del fármaco, aumentando los efectos secundarios, o retrasar la eliminación de la cafeína, provocando nerviosismo o hiperactividad durante más tiempo del habitual.

La clozapina, un antipsicótico, también es procesada por el CYP1A2. Un estudio demostró que beber de dos a tres tazas de café podría aumentar los niveles sanguíneos de clozapina hasta en 97 %, lo que podría incrementar riesgos como somnolencia, confusión o complicaciones más graves.

4. Analgésicos

Algunos analgésicos de venta libre, como los que contienen aspirina o paracetamol, contienen cafeína. El café puede acelerar la absorción de estos medicamen-

tos al acelerar el vaciado gástrico y aumentar la acidez estomacal, lo que mejora la absorción de algunos medicamentos como la aspirina.

Si bien esto puede acelerar el efecto de los analgésicos, también podría aumentar el riesgo de efectos secundarios como irritación estomacal o sangrado, especialmente al combinarse con otras fuentes de cafeína. Aunque no se han reportado casos graves, se recomienda precaución.

5. Medicamentos para el corazón

La cafeína puede aumentar temporalmente la presión arterial y la frecuencia cardíaca, generalmente de tres a cuatro horas después de su consumo. En quienes toman medicamentos para la presión arterial o para controlar las arritmias, esto puede contrarrestar los efectos deseables del medicamento.

Esto no significa que las personas con problemas cardíacos deban evitar el café por completo, pero deben controlar cómo afecta sus síntomas y considerar limitar el consumo o cambiar a descafeinado si es necesario.

¿Qué puedes hacer?

El café puede formar parte de tu rutina diaria, pero también es un potente compuesto químico que puede influir en cómo tu cuerpo procesa los medicamentos. Aquí te explicamos cómo asegurarte de que no interfiera.

Tome levotiroxina o bifosfonatos con el estómago vacío con agua y espere 30 a 60 minutos antes de tomar café o desayunar.

Tenga cuidado con los remedios para el resfriado y la gripe, los tratamientos para el asma y los medicamentos para el TDAH, ya que la cafeína puede amplificar los efectos secundarios.

Si está tomando antidepresivos, antipsicóticos o medicamentos para la presión arterial, hable sobre sus hábitos de consumo de cafeína con su médico.

Considera reducir el consumo o elegir una opción descafeinada si experimenta efectos secundarios como inquietud, insomnio o palpitaciones cardíacas.

Cada persona metaboliza la cafeína de forma diferente: algunas personas se sienten bien después de tres tazas, mientras que otras experimentan efectos secundarios con solo una. Presta atención a cómo responde tu cuerpo y consulta con tu farmacéutico o médico de cabecera si notas algo extraño.

Si alguna vez tiene dudas sobre si su medicamento y su café son compatibles, consulte con su farmacéutico o médico. Una breve conversación podría ahorrarle semanas de efectos secundarios o reducir la eficacia del tratamiento, y ayudarle a disfrutar de su café con tranquilidad.



► El café es un potente compuesto químico.

*Dipa Kamdar, profesora titular de Práctica Farmacéutica, Universidad de Kingston