

## Consejos para evitar las interacciones entre medicamentos y alimentos



- 1 Lee atentamente el prospecto de los medicamentos.**

Antes de comenzar un tratamiento con un medicamento, revisa la sección 2 del prospecto para informarte sobre los alimentos a evitar porque pueden interactuar con el producto.
- 2 Comenta tus peculiaridades alimenticias.**

Si padeces alergia o intolerancia a algún alimento, si estás siguiendo alguna dieta específica, o presentas algún requerimiento nutricional concreto, avisa a tu médico o profesional sanitario antes de comenzar cualquier tratamiento farmacológico.
- 3 Si tomas o estás tomando algún complemento alimenticio, avisa a tu médico.**

De igual modo, si por cualquier motivo tomas o vas a tomar algún complemento nutricional, es importante que informes a tu médico para que valore si puede tener algún impacto sobre tu medicación habitual.
- 4 Sigue fielmente las instrucciones médicas.**

Una vez que te dispongas a tomar el medicamento, recuerda seguir al pie de la letra tanto las pautas marcadas por el médico como las descritas en el prospecto del medicamento.
- 5 Evita el zumo de pomelo.**

Se trata de un alimento que contiene ciertos nutrientes que pueden interferir en cómo se metabolizan ciertos medicamentos en el estómago, por lo que, a la hora de ingerir cualquier medicación por vía oral, hay que evitar también esta fruta o su jugo.
- 6 Siempre sin alcohol.**

Como norma general, debemos evitar el consumo de alcohol con la toma de cualquier medicamento.