



## Consultorio de salud



**Belén Crespo Sánchez-Eznerriaga**  
Directora de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS)

¿HAY ALGUNA DIFERENCIA?

¿SON IGUAL DE EFICACES QUE LOS DE MARCA?

# Medicamentos genéricos

## FUERA MITOS

Aunque más del 70% de los españoles afirma que los medicamentos genéricos le merecen la misma confianza que los de marca, aún quedan algunas dudas.

**¿Los medicamentos genéricos tienen el mismo principio activo y dosis que los de marca?**

Sí, para que un medicamento genérico sea autorizado debe tener el mismo principio activo, la misma dosis y la misma forma farmacéutica (por ejemplo, cápsulas o comprimidos) que el medicamento de referencia.

**¿Pasa alguna prueba más?**

Tiene que demostrar lo que se llama bioequivalencia por medio de estudios farmacocinéticos de biodisponibilidad (es decir, que las concentraciones que se alcanzan en sangre son similares a las del de referencia).

**Y todo ello, ¿por qué?**

El razonamiento es muy sencillo, si dos medicamentos que contienen el mismo principio activo

vo y corresponden a la misma forma farmacéutica alcanzan las mismas concentraciones en sangre, sus efectos en el organismo son similares.

**En lo que sí pueden diferenciarse es en los excipientes. ¿Influye?**

Desde el punto de vista de la bioequivalencia, no. Los estudios de biodisponibilidad ya se hacen con estas diferencias en los excipientes cuando existen. Sí hay pacientes que pueden presentar alergia o intolerancia a determinados excipientes, y hay que tenerlo en consideración.

**¿A qué se refiere el parámetro del  $\pm 20\%$  que se asocia a los medicamentos genéricos?**

Hace referencia al cociente entre genérico y producto de referencia en los parámetros farmacocinéticos

que sirven para demostrar la bioequivalencia. Desde esta perspectiva, está demostrado que diferencias del  $\pm 20\%$  son clínicamente irrelevantes en la gran mayoría de los medicamentos. Hay medicamentos de estrecho margen terapéutico en los que se aplican diferencias menores.

**¿Son intercambiables los fármacos de estrecho margen terapéutico (hay poca diferencia entre la dosis terapéutica y la tóxica)?**

En EE.UU. y en otros países europeos, como los Países Bajos, se considera que no existe problema en su sustitución. No obstante, en España, como medida de máxima precaución, no se permite la sustitución en la dispensación de estos fármacos por parte del farmacéutico.



### LA POLÉMICA

## Medicamentos para el tratamiento de la epilepsia

### Fármacos no intercambiables

El Dr. José Ángel Mauri, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología, recuerda que muchos pacientes han empeorado con la sustitución de fármacos antiepilépticos de marca por genéricos, por lo que esta sólo la debe realizar el neurólogo que sigue habitualmente al paciente y únicamente en caso de ineficacia o de efectos adversos.

### Analizar los fármacos individualmente

Ante estos argumentos, la Agencia Española de Medicamentos sostiene que no son los grupos terapéuticos (antiepilépticos) o las patologías (epilepsia) las que son de estrecho margen terapéutico, sino los fármacos individualmente (carbamazepina o fenitoína, por ejemplo). Y que, por lo tanto, no se pueden generalizar las conclusiones de un antiepiléptico a todos ellos.



## Miniguía para tomar fármacos de forma más efectiva

### HIPERTENSIÓN

**Potasio: en ciertos casos sí, en otros, no**

**Evita tomar plátanos,** naranjas o verduras de hoja verde al tomar ciertos antihipertensivos que aumentan la concentración de potasio en sangre y pueden provocar arritmias y palpitaciones.

**Pero consúmelos** si tomas antihipertensivos, que eliminan el potasio por la orina.

**Consulta a tu médico.** Él es quien mejor te aconsejará sobre qué hacer.



### CONTRA EL DOLOR

**Mejor con el estómago vacío**

**En ayunas.** O después de dos horas de haber comido es cuando consigues que los analgésicos sean más efectivos.

**De 10 minutos a 2 horas.** En ayunas, tardan de 10 a 30 minutos en hacer efecto, pero en plena digestión pueden tardar hasta dos horas.

**Con leche.** Si tienes el estómago delicado, tómalos con leche.



### CORAZÓN

**Cuidado con la fibra alimentaria**

**Salvado de trigo.** Reduce o evita su consumo si tomas un medicamento muy habitual para las arritmias como la digoxina, porque reduce su absorción.

**Fuera de las comidas.** Este medicamento conviene tomarlo dos horas antes o después de cada comida.

**Regaliz.** También aquí interfiere en la acción del fármaco.



### DEPRESIÓN

**Lista de alimentos a evitar**

**Fermentados y ahumados.** Si tomas antidepresivos del grupo IMAO evita quesos, embutidos, soja y derivados, ahumados y conservas de pescado. Contienen tiamina y te subirá la presión.

**Aguate.** Y la fruta desecada, también contienen tiamina.

**Vino y cerveza.** Nunca los consumes si te medicas, y en este caso menos, por la tiamina.



### ANTIBIÓTICOS

**Atención al consumo de lácteos**

**Menos eficacia.** Si tomas leche –u otro lácteo– al tiempo que un antibiótico con tetraciclinas este pierde efectividad.

**Calcio.** Y no solo es el medicamento el que pierde efectividad, sino que el calcio de estos alimentos tampoco se asimila bien.

**Fuera de las comidas.** Lo ideal es tomarlo una hora antes de la comida o dos después.



### CIRCULACIÓN

**Sintrom versus vitamina K**

**No mezclar.** El sintrom es un medicamento que se usa para hacer la sangre más fluida y evitar accidentes cardiovasculares. La vitamina K es coagulante, con lo que hace el efecto contrario.

**Crucíferas.** Las coles, el brócoli, las espinacas o el repollo contienen vitamina K.

**Modérate.** Con ajo y cebolla, también anti-coagulantes.



### COLESTEROL

**El pomelo está proscrito**

**Un potenciador.** El pomelo aumenta el efecto de algunos componentes de los medicamentos anticolesterolemia hasta extremos que pueden ser peligrosos.

**Otros casos.** El pomelo tampoco es recomendable si se consumen muchos otros medicamentos, como los antihistamínicos, los antidepresivos, antihipertensivos o inmunodepresores.



### ANEMIA

**Alíate con la vitamina C**

**Mejora la absorción.** El hierro, que es el complemento que se recomienda para combatir la anemia, se absorbe mejor si se combina con vitamina C.

**Zumos.** El de naranja es ideal para tomar con este suplemento, pero también el de kiwi o fresa (o la fruta sin licuar).

**Té negro.** Evítalo. Esta bebida produce un efecto contrario.



### CEFALEAS

**Depende de con qué la combatas**

**Paracetamol.** Es el que tiene menos interacciones con los alimentos –solo debes evitar el alcohol– y es más respetuoso con la mucosa estomacal.

**Ibuprofeno.** Al tomarlo limita el consumo de ajo, jengibre o café.

**Aspirina.** Evita también ajo y jengibre y aumenta el consumo de alimentos ricos en vitamina C y ácido fólico.

