

SALUD

¿Por qué es importante la hora del día en la que se recibe un medicamento? Esto dice la UNAM

3 junio, 2023 | 23:34 | Fernando Franco | CDMX | UnoTV



En ciertos tratamientos, el horario es fundamental. Foto: Shutterstock.

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

De acuerdo con **Lorena Aguilar Arnal**, quien es académica del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la máxima casa de estudios, el **administrar el medicamento a la hora correcta puede ayudar a potencializar su efecto** y coadyuvar a que éste tenga **menores efectos secundarios**.



Lo anterior, detalla la UNAM en un boletín, se comprobó mediante una investigación de **cronoterapia** desarrollada en la propia institución y publicada en la prestigiosa revista *Nature Communications*.



00:00/00:00 unotvcom

- **Toma nota:** La cronoterapia es la ciencia que estudia la **conciliación entre ritmos circadianos** (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas, de acuerdo con el *National Institute of General Medical Sciences*) y la atención sanitaria. Su importancia radica, precisamente, en que **estudia la coordinación entre las horas en que se debe tomar una medicina con el llamado "reloj biológico"**.

¿Por qué es importante tomar los medicamentos en horarios establecidos?

La académica encargada del novedoso estudio señala que, junto con su equipo, descubrieron que la hora del día tiene un impacto en la eficacia de una terapia, "orientada a tratar los problemas asociados con obesidad y diabetes".

PUBLICIDAD



De acuerdo con Aguilar Arnal, la hora del día en la que se toma un fármaco, es importante por las siguientes razones:

El Citrato de Magnesio más vendido con enfoque al sueño

B Life

Comprar ahora

- Puede potencializar el efecto del fármaco.
- Se puede lograr que se bajen las dosis.
- Los impactos secundarios serían menos, de acuerdo con la investigación.

[TE RECOMENDAMOS: UNAM ofrece curso gratuito de Excel con valor curricular: ¿cómo inscribirse?]

campo de investigación tiene un potencial desarrollo grande.

Lorena Aguilar Arnal, académica de la UNAM.

- **Toma nota:** La propia especialista de la UNAM señala que aún se sabe poco sobre cómo administrar los medicamentos bajo **protocolos cronoterapéuticos**, pues es un tema poco estudiado, por lo que, hasta ahora, "es muy intuitivo pensar que si se toma un fármaco cuando la diana o el sitio objetivo para el que fue diseñado no está, su efecto será menor respecto a cuando sí se encuentra presente".

¿Cómo fue la investigación de la UNAM sobre la efectividad de la hora del día para tomar un medicamento?

En su [boletín](#), la UNAM detalla que en el estudio que mostró que la hora del día es clave para tomar un fármaco, utilizaron un "modelo de ratones susceptibles a desarrollar diabetes".

A los ratones se les aplicó una terapia en la que les elevaron los niveles de dinucleótido nicotinamida adenina, los cuales en humanos están en sus primeros ensayos clínicos, observándose que **son eficaces para tratar la resistencia a la insulina y otros síntomas de la diabetes**.

"Inclusive, se dice que son eficaces para perder peso, tratar dislipidemias y el hígado graso".

UNAM en boletín difundido por la DGCS.

[**TAMBIÉN PUEDES LEER: [¡Contiene 200 especies! El Gran Acuario de Mazatlán, Mar de Cortés, abre sus puertas](#)**]

Doctor Julio Frenk Mora - Ritmo y Rumbo de la Salud



Los resultados

De acuerdo con Lorena Aguilar Arnal, la investigación reveló que si la terapia a los ratones se les administraba antes de iniciar su periodo de actividad, **los resultados eran más eficaces** que cuando se encontraban descansando.

La conclusión es que, por lo menos en las terapias orientadas en regular los niveles de dinucleótido nicotinamida adenina, utilizados para la **diabetes**, si hay dianas específicas para su administración, es decir, rutas moleculares que están más presentes justo antes de la fase del periodo activo, que es cuando se debe administrar el fármaco.

- **Toma nota:** La académica de la UNAM especifica que el **ritmo circadiano**, el cual todos conocen como reloj interno y que **está presente desde bacterias, hasta en mamíferos**, es importante, pues funciona "como un marcapasos". Su función

En el caso de **pacientes con dislipidemias**, que es cuando se tienen niveles excesivamente elevados de colesterol o grasas (lípidos), lo cual aumenta el riesgo de obstrucción de arterias, infartos y hasta derrames cerebrales, la aplicación de los fármacos conocidos como **estatinas de liberación rápida es más favorable si se realiza antes de iniciar el periodo de descanso del paciente**, "porque la biosíntesis del colesterol se lleva a cabo naturalmente por la noche".

Luz en hospitales podría afectar efectividad de medicamentos

La investigadora de la UNAM va más allá, al asegurar que la investigación que lideró podría coadyuvar a que haya un mejor manejo hospitalario, puesto que, recordó, en estos centros "hay luces encendidas aún en turnos nocturnos" y las terapias se ajustan a los horarios de los médicos.

En el área de **cuidados intensivos**, por ejemplo, las luces, encendidas las 24 horas del día, alteran "de manera significativa la fisiología de los pacientes", destaca Aguilar Arnal.

[QUIZÁ TE INTERESE: ["Poder Mascota, Salvando al Planeta": la iniciativa de la ONU donde los niños pueden ayudar a los perritos dibujando](#)]

Para preservar de manera más eficaz los ciclos circadianos de los pacientes en esta área hospitalaria y elevar las posibilidades de una posible mejoría en su estado de salud, **se podría regular la luz de noche**.

"Hay estudios que sugieren la implementación de protocolos para que en la noche se regule la luz, es decir, disminuir su intensidad y evitar el uso de luz azul", destaca la académica de la