

# Metotrexato Consejos y trucos

## Para pacientes por pacientes

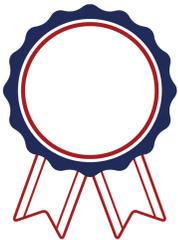
### Metotrexato (también llamado MTX) es un medicamento probado

Se utiliza MTX para tratar varias enfermedades como artritis reumatoide, artritis psoriásica y psoriasis. Se utiliza el MTX a menudo como una de las primeras líneas de defensa para tratar artritis y se utiliza en dosis bajas. Se puede tomar MTX solo o en combinación con otros medicamentos, es seguro tomarlo junto con anti-inflamatorios, protectores gástricos y antibióticos, salvo trimetoprima (o antibióticos que contienen sulfa, Septra y Bactrim). No se debería utilizar MTX durante el embarazo. Algunos médicos sugieren esperar de 1 a 3 meses después de dejar de tomar MTX para asegurarse que el cuerpo quede libre del medicamento. No hubo informes de bebés que hayan nacido con defectos de nacimiento relacionados con el MTX cuando una mujer deja de tomar este medicamento antes de la concepción.



### MTX funciona lentamente

Dado que cada persona es diferente, puede que MTX funcione ligeramente diferente para unas personas que para otras. Puede que no se empiece a notar una mejoría de los síntomas hasta 6 semanas después de empezar con MTX, pero otra persona quizás necesita hasta 12 semanas para sentir una diferencia. Es importante darle al MTX tiempo para funcionar y seguir tomándolo incluso si no se experimentan resultados inmediatos.



### MTX ha sido bien estudiado

Se ha estudiado MTX extensivamente. Conocemos sus beneficios y también sabemos los posibles efectos secundarios que podemos esperar. Una encuesta reciente destacó que el 44% de las personas que toma MTX continúa haciéndolo porque les ayuda a manejar su enfermedad.

### Consejos y trucos



Las personas hacen ajustes para tomar MTX por varias razones. Las razones más citadas y los porcentajes de las respuestas fueron:

|   |     |
|---|-----|
| Ocasión importante o querer beber alcohol | 49% |
| Un viaje programado                       | 24% |
| Manejo de efectos secundarios             | 14% |
| Enfermedad                                | 7%  |
| Otros motivos                             | 6%  |

“No tengas miedo de mencionar tus efectos secundarios a tu equipo médico!”



**IMPORTANTE:** cuando piensas en ajustar tu medicación, asegúrate de hablar con tu médico.

# Metotrexato Consejos y trucos

## Para pacientes por pacientes

### El top 3 de adaptaciones que hace la gente que toma MTX:

1. Tomar ácido fólico (76%)
2. Tomar MTX de noche, antes de acostarse (43%)
3. Tomar MTX el fin de semana (36%)

"Tómalo por la tarde, bebe mucha agua, sobre todo ese día y al día siguiente."

Algunas otras cosas que se pueden considerar incluyen: utilizar las inyecciones de MTX en vez de las pastillas, dividir la dosis (significa tomar parte del MTX antes de acostarse, por ejemplo, y el resto a la mañana siguiente), tomar MTX junto con un medicamento contra las náuseas, o tomar dextrometorfano. Otras opciones también pueden tener sentido para ti. Comenta esto con tu médico si sientes que necesitas un cambio o si crees que lo que estás tomando actualmente no te está funcionando bien.

### ¿Pueden ciertos alimentos mejorar o empeorar las cosas?

Personas han experimentado con varias combinaciones de alimentos con su MTX. Cuando se les preguntó por ellas, mencionaron lo siguiente:

SI  
Proteína  
Leche  
Carbohidratos

NO  
Leche/lactosa, carne roja  
Alimentos ácidos, alcohol  
Alimentos picantes, gluten  
Alimentos grasientos

"Toma MTX con el estómago lleno."

### ¿Entonces, qué es lo correcto para tí?

Ésta es una buena pregunta! Todo el mundo es diferente. Esto significa que puede que no tengas ningún problema al tomar MTX, y otra persona sí puede tener. Es posible que para tí funcione tomar MTX el fin de semana, pero que no lo hace para otros. Puede que te encuentres bien con una programación y que tengas que adaptarla por una circunstancia especial. Algunas de las sugerencias que proporcionamos aquí, como comprobar si ciertos alimentos ayudan o empeoran tu capacidad de tomar MTX y manejar sus efectos, las puedes hacer tú sin ayuda. Otras sugerencias, como cambiar las dosis y los horarios para tomarla, se deben hablar con el médico.

"La inyección es mucho más fácil que las pastillas!"

"Tómate tu cuidado personal como prioridad."



**IMPORTANTE:** todos somos diferentes. Lo que funciona para ti, puede no funcionar para otros. Cuando se trata de medicamentos y los horarios y las dosis asociadas (incluida la división de dosis), asegúrate de hablar con tu médico.

Este recurso se basa en una encuesta administrada por CAPA (mayo de 2017) y ha sido revisado por médicos expertos en reumatología para fines generales. Por favor, consulte a tu médico acerca de tu situación específica.

*Este recurso fue desarrollado por la Alianza Canadiense de Pacientes con Artritis y traducido al español por la Liga Reumatológica Galega.*