GUÍA DIRIGIDA A PACIENTES

EN TRATAMIENTO CON TRANILCIPROMINA

Índice:

1. Introducción
2. Tranilcipromina y riesgo de crisis hipertensiva
3. Recomendaciones para seguir una dieta baja en tiramina
4. Interacciones con otros medicamentos
5. Control de la presión arterial
6. Comunicación de efectos adversos
7. Tabla de registro de la presión arterial

Información sobre prevención de riesgos acordada con la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). Octubre - 2026

Disponible en la web de la AEMPS: www.aemps.gob.es

1. Introducción

Esta guía tiene como objetivo proporcionar información al paciente en tratamiento con tranilcipromina sobre el riesgo de sufrir una crisis hipertensiva. Además, incluye recomendaciones para ayudar a prevenir la aparición de este riesgo.

Por otro lado, se ha elaborado una tarjeta de información para el paciente. La tarjeta incluye los principales signos y síntomas de una crisis hipertensiva para que el paciente pueda reconocerlos y actuar de forma rápida si aparece.

Lea esta guía junto con la tarjeta y el prospecto del medicamento. Estos documentos están disponibles en el Centro de Información online de Medicamentos de la AEMPS (CIMA): https://cima.aemps.es

2. Tranilcipromina y riesgo de crisis hipertensiva:

Su médico le ha recetado este medicamento con tranilcipromina. La tranilcipromina es un inhibidor de la enzima monoaminooxidasa (MAO), es decir, disminuye la actividad de la enzima MAO.

La enzima MAO se encarga de la eliminación de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina. Estos neurotransmisores tienen un papel importante en la depresión, ya que su deficiencia puede provocar alteraciones en el estado de ánimo.

Al inhibir la enzima MAO, se produce un aumento de la concentración de dopamina, serotonina y noradrenalina, lo que permite una mejora del estado de ánimo.

Sin embargo, la enzima MAO también se encarga de la eliminación de la tiramina en el organismo. Por lo tanto, este medicamento puede aumentar la cantidad de tiramina en la sangre. Un nivel demasiado alto de tiramina en la sangre puede provocar un aumento de la presión arterial.

La tiramina se encuentra de forma natural en los alimentos. Si toma tranilcipromina al mismo tiempo que algunos alimentos o bebidas que contienen tiramina, puede producirse un aumento repentino y pronunciado de la presión arterial. Esto se denomina crisis hipertensiva. Los principales **signos y síntomas de una crisis hipertensiva** son:

- hipertensión,
- dolor de cabeza intenso y repentino,
- palpitaciones, latidos cardíacos irregulares, a menudo acompañados de dolor debajo del esternón, sudoración, palidez, a veces seguidos de sofocos,
- rigidez y dolor en el cuello,
- dilatación de las pupilas y fotofobia.

Por todo lo anterior, usted **debe:**

- seguir una dieta baja en tiramina
- controlar regularmente su presión arterial
- buscar atención médica inmediata si presenta síntomas de una crisis hipertensiva

3. Recomendaciones para seguir una dieta baja en tiramina

Es importante que siga estas recomendaciones dietéticas un día antes de iniciar el tratamiento con tranilcipromina, durante el tratamiento con tranilcipromina y hasta 14 días después de la última dosis.

Inicio del tratamiento ⬇		Fin del tratamiento ⬇
Día -1 (comenzar 24 horas antes de empezar el tratamiento)	Todo el tiempo en tratamiento con tranilcipromina	Dos semanas después (continuar 14 días siguientes a la última dosis del medicamento)
←---------- dieta baja en tiramina ----------→		

3.a) Recomendaciones generales:

El contenido de tiramina de los alimentos puede variar considerablemente, incluso dentro del mismo tipo de alimento. Esto depende de factores como el grado de conservación, la frescura, el método de elaboración o el almacenamiento. Por este motivo, esta guía ofrece una orientación general basada en categorías de alimentos, pero no es posible establecer listas universales.

Los productos frescos ricos en proteínas contienen poca tiramina, pero la cantidad de tiramina aumenta en estos alimentos debido a la actividad bacteriana. Cuanto más tiempo se conservan los productos ricos en proteínas, mayor es la actividad bacteriana y, por lo tanto, se incrementa el contenido de tiramina. La cantidad de tiramina puede aumentar como resultado de un almacenamiento a una temperatura demasiado alta o del deterioro del alimento. La cantidad de tiramina también aumenta durante algunos procesos de elaboración, como el secado, el ahumado, la maduración o la fermentación, de los alimentos.

En líneas generales los alimentos con alto contenido en tiramina son los quesos curados, los embutidos, los alimentos ahumados, las conservas en escabeche, las carnes maduradas o envejecidas, los extractos de levaduras, la soja fermentada, los plátanos maduros, el aguacate, los vinos y cervezas.

Es importante utilizar sobre todo productos frescos, prestar mucha atención a cómo se conservan y consumirlos rápidamente. De esta manera el contenido de tiramina se mantiene bajo.

Recuerde:
-Consuma los alimentos tan frescos como sea posible.
-Preste atención a la fecha de caducidad y a la fecha de consumo preferente que aparece en el envase de los alimentos.
-Los alimentos crudos o parcialmente cocinados deben consumirse el mismo día.
-Los alimentos congelados que hayan sido descongelados y las semiconservas abiertas deben consumirse lo antes posible.
-Las conservas abiertas y los alimentos cocinados pueden almacenarse en el frigorífico durante 48 horas como máximo hasta su consumo.
-Evite alimentos con alto contenido en tiramina.
-No beba alcohol durante el tratamiento. El alcohol cambia y aumenta el efecto de tranilcipromina de forma impredecible.
- En caso de duda sobre un alimento, es preferible no consumirlo.

3.b) Recomendaciones dietéticas por grupo de alimentos

En esta guía se detalla de forma NO exhaustiva qué alimentos puede comer, qué alimentos no puede comer y qué alimentos puede tomar con moderación. Tenga en cuenta que pueden aplicarse especificidades regionales e internacionales.

Se recomienda no utilizar más de un producto de la segunda columna "lo que se debe comer con moderación" por comida.

Queso, leche y otros productos lácteos

Los quesos se pueden elaborar con leche cruda (sin pasteurizar) o con leche pasteurizada. Pasteurizar significa calentar a 72 °C para eliminar las bacterias. Por lo tanto, **el queso elaborado con leche sin pasteurizar puede contener más cantidad de tiramina.**

En general, el contenido de tiramina aumenta con el tiempo de curación del queso. Por ello, los quesos curados y envejecidos tienen mayor riesgo que los quesos frescos.

Se recomienda comprar queso envasado industrialmente y prestar atención a la fecha de caducidad (consumir preferentemente antes del).

Recuerde: si en el envase pone "queso de leche cruda", se trata de un queso elaborado con leche sin pasteurizar.

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
Quesos frescos elaborados con leche pasteurizada. **Queso crema para untar (tipo Philadelphia).** Ejemplos: – Queso de Burgos – Queso Mató – Queso Brossat – Queso quark – Queso cottage – Cuajada – Ricotta – Requesón – Mozzarella fresca – Mascarpone – Queso vegano a base de aceite o proteínas vegetales – Queso fresco batido	**Quesos tiernos o jóvenes (semisólidos) refrigerados durante períodos cortos, elaborados con leche pasteurizada** Máx. 1 loncha = 20 gramos de queso Ejemplos – Queso Mahón tierno – Queso manchego semicurado – Queso Camerano tierno – Queso majorero tierno – Queso Ibores tierno – Gouda joven – Havarti joven – Edam joven – Chester – Tetilla – Arzúa-Ulloa – Queso Edam joven – Queso Maasdammer, – Queso Leerdammer – Queso Leyden (comino) – Queso tipo Feta hecho de leche pasteurizada con un contenido de leche de vaca de hasta 20 g – Mozzarella rallada industrial hecha de leche de vaca de hasta 20 g	**Quesos semicurados, curados o añejos.** **Quesos azules.** **Queso elaborado con leche cruda.** Ejemplos: – Quesos donde se detalle semicurado, curado, viejo, añejo, corteza enmohecida, ahumado o queso elaborado con leche cruda. - Quesos de pasta blanda como la Torta del Casar y similares. – Roncal – Idiazábal – Grana Padano – Parmesano – Pecorino – Brie – Camembert – Emmental – Cheddar – Cabrales, Valdeón, Gorgonzola, Roquefort, Bleu d'Auvergne, Stilton y otros quesos azules – Gruyère – Feta elaborado con leche de oveja y de cabra (el contenido en tiramina depende de la variedad de leche empleada) – Queso vegano curado, madurado, etc. – Queso vegano a base de frutos secos o soja fermentada
Leche y otros productos lácteos – Leche fresca – Leche pasteurizada – Leche homogeneizada, leche UHT y productos lácteos mixtos hechos de ella (batido de frutas, vainilla, chocolate, etc.) – Leche en polvo – Mantequilla y suero de mantequilla – Crema para café – Crema agria – Nata para cocinar – Nata fresca – Nata montada	**Leche y otros productos lácteos** – Yogur (hasta 100 ml) – Kéfir (hasta 100 ml) – Preparaciones de yogur y kéfir (hasta 100 ml) – Helado de vainilla (1 bola) – Helado de fruta (1 bola)	**Leche y otros productos lácteos** – Leche agria – Kéfir casero – Yogur casero – Aperitivos industriales elaborados con queso en polvo o queso deshidratado como galletas de queso, palitos de queso, snacks sabor queso y salsas de quesos en sobre.

Carne, sustitutos de la carne, pescado, pollo y huevo

Las proteínas presentes en **productos ricos en proteínas**, como la carne, los sustitutos de la carne, el pescado, los embutidos, el pollo y los huevos, pueden transformarse en tiramina por la acción de las bacterias si se conservan durante un periodo prolongado.

Es importante guardar estos productos en la nevera y prepararlos y consumirlos poco después de comprarlos. Los productos crudos ricos en proteínas se estropean rápidamente a una temperatura superior a 4 °C.

El contenido de tiramina en las conservas de pescado puede variar según el tipo de producto y las condiciones de conservación.

La carne y el pescado se pueden cocinar al vapor y/o ahumar. Esto ocurre a una temperatura comprendida entre 30 y 70 °C. A esta temperatura, las bacterias pueden multiplicarse rápidamente, lo que provoca un aumento del contenido de tiramina en el producto. Por lo tanto, los alimentos ricos en proteínas ahumados de forma tradicional —carnes, embutidos, pescados y quesos— no están permitidos. Los productos que solo contienen aroma de humo sí están permitidos.

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
Carne, pollo y aves de corral – Todo tipo de carne, pollo y otras aves de corral que sean frescas (por ejemplo, ternera, vacuno, cerdo, cordero, conejo, pollo, pavo, pato, etc.) – Carne picada fresca recién preparada – Salchichas cocidas de todo tipo (no fermentadas) – Embutidos precocinados (carne de cerdo) – Pasteles de carne y fiambre asado	**Carne** – Fiambre cocido como pechuga de pavo, jamón cocido, beicon cocido o fiambre de pollo (máx. 50 gramos) – Hígado de cerdo, máximo 100 gramos	**Carne** – Carne cruda (como el carpaccio) y pollo sin cocinar – Pollo ahumado – Carne salada – Carne madurada o envejecida – Salchicha ahumada no industrial – Salami maduro y embutidos crudos, especialmente con una capa de moho blanco – Embutidos curados (jamón, chorizo, salchichón, fuet, cecina, etc.) – Hígado de vacuno y de ave – Riñones de todos los animales de matanza y salvajes
Pescado y marisco – Todo tipo de pescado fresco de la pescadería, conservado a muy baja temperatura – Pescado congelado, varitas o filetes de pescado congelado – Sardinas y arenques en conserva en aceite (ni en salazón ni en escabeche) – Marisco fresco (por ejemplo, almejas, mejillones, langostino, gambas, cigalas, cangrejos, etc.)	**Pescado y marisco** – Pescado en conserva (como atún, bonito, caballa, melva): máximo 50 g – Surimi	**Pescado y marisco** – Pescado crudo – Pescado ahumado y/o pescado ahumado con madera, como la caballa y el salmón (en filetes) – Pescado y conservas de pescado en escabeche – Pescado seco, desecado o en salazón (arenques, sardinas, etc.) – Salmón marinado – Salsas de pescado, salsas de marisco – Hígado de bacalao – Calamares, sepia – Anchoas en salazón – Caviar y sucedáneos
Huevo – Huevos frescos (cocidos, fritos o revueltos)		**Huevo** – Huevo crudo
Sustitutos de la carne y otros productos –Se permiten los productos a base de frutos secos, cereales, soja, legumbres, y huevo (por ejemplo, tofu fresco, heura, proteína de guisante) – Caldos		**Sustitutos de la carne y otros productos** – Tofu fermentado o curado, productos de tofu curados – Proteína vegetal fermentada – Cubitos de caldo y de sopas

Productos de soja y salsas fermentadas

Fermentar significa que se producen cambios en un producto bajo la influencia de bacterias, levaduras u hongos. Estos microorganismos pueden transformar las proteínas de los productos en tiramina, por lo que estos productos fermentados pueden contener cantidades elevadas de tiramina; algunos de ellos deben consumirse con moderación y otros deben evitarse.

Recuerde: en caso de comer en un restaurante, pregunte por el uso de salsas especialmente salsa de soja y otras salsas asiáticas.

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
– Productos que contienen soja como bebida de soja, harina de soja, proteína de soja – Edamame – Tofu fresco – Salsa para wok clara no fermentada (sin soja fermentada)	– Salsa Satay o saté industrial elaborada con soja (1 ración = 30 gramos)	– Salsa Worcestershire o salsa Perrins – Tamari – Tempeh (producto de soja fermentado) – Ketjap – Miso – Natto – Teriyaki elaborada con salsa de soja – Otras salsas de soja fermentada – Salsas de pescado – Otras salsas orientales fermentadas

Frutas, hortalizas (legumbres y verduras) y frutos secos.

El grado de maduración influye en el contenido de tiramina. Las frutas muy maduras pueden contener más tiramina que las frutas frescas en su punto óptimo de consumo.

Recuerde: la col blanca se transforma en chucrut bajo la acción de las bacterias. Debido a este proceso de fermentación, el chucrut puede contener tiramina. Por lo que no está permitido.

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
– Todo tipo de frutas frescas: manzanas, piñas, cerezas, coco, ciruelas amarillas y azules, fresas, grosellas, grosellas espinosas, arándanos, arándanos rojos, ruibarbo, limones, mangos, pomelos, naranjas, mandarinas, melocotones, albaricoques, uvas verdes. – Todo tipo de hortalizas y verduras frescas: patatas, zanahorias, lombarda, repollo y col de Milán, col de Bruselas, brócoli, coliflor, salsifí negro, apio, cebollas, puerro, pepinos, tomates, pimientos, ajo, setas comestibles, hinojo, espárragos, calabacines, remolacha (fresca o envasada al vacío), lechugas, hierbas frescas – Lentejas, garbanzos, guisantes, judías verdes en vaina, habas peladas – Frutos secos y cacahuetes tostados y sin tostar. Por ejemplo: avellana, cacahuete, anacardo, nuez de Brasil, almendras dulces	– ½ aguacate, pera o plátano no muy maduro – pepinillos en vinagre pasteurizados hasta 100 g – Praliné de avellana hasta 20 g	– Frutas fermentadas – Frutas pasadas o en estado de maduración avanzada. Por ejemplo, plátanos muy maduros. – Aguacate, pera, ciruela roja, higos. – Conservas de frutas en alcohol – Chucrut (col fermentada) – Habas muy maduras o secas (especialmente las vainas), como alubias marrones maduras (alubias rojas), habas (habichuelas), judías blancas. – Verduras fermentadas como pepinillos crudos en salmuera, pepinillos en vinagre, encurtidos mixtos, setas encurtidas. – Nuez y praliné de nueces o sin especificar – Helado de turrón

Bebidas

Los efectos del alcohol pueden verse potenciados si se toma al mismo tiempo que la tranilcipromina.
No consuma alcohol mientras esté en tratamiento con tranilcipromina.

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
– Agua con o sin gas – Refrescos – Bebidas isotónicas – Zumos de frutas – Café – Infusiones de frutas – Infusiones como la manzanilla, la canela y la menta. – Té negro, té de rooibos y té verde. – Cerveza 0,0%	– zumos de naranja comerciales hasta 100 ml	– zumos con alto contenido de pera, plátano o ciruela. – zumos de pomelo comerciales – néctares de cítricos – Bebidas CON alcohol como cerveza, vino, cava, coñac, licores, ron y similares – Cervezas denominadas SIN alcohol – Vino denominado SIN alcohol – Otras infusiones como, por ejemplo, infusiones con efectos sobre el tránsito intestinal, etc.

Cereales y productos de cereales.

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
– germinados de trigo – granos, copos, harinas, sémolas y granos perlados de trigo, centeno, avena, cebada, maíz, arroz, trigo sarraceno, mijo – fideos		– germinados de cebada (malta)

Cacao y productos del cacao

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
– cacao para beber, chocolate para beber, capuchino –cobertura de productos de panadería y pastelería	– bombones con relleno de crema, fruta o mazapán hasta 20 g – praliné de avellana hasta 20 g – mazapán hasta 20 g – chocolate con leche hasta 20 g y chocolatinas con relleno de leche, crema o mazapán hasta 50 g (también como chocolate blanco) – barritas de muesli con cobertura de chocolate hasta 20 g – chocolate con avellanas, anacardos o almendras enteras hasta 20 g	– tabletas o figuras grandes de chocolate – bombones de licor o rellenos de licor con – helado de chocolate

Pan, levadura y postres

La levadura contiene tiramina de forma natural.
Los extractos concentrados de levadura pueden contener cantidades relevantes de tiramina.
El extracto de levadura es una sustancia que realza el sabor natural de los alimentos. Se añade en pequeñas cantidades a sopas y salsas, entre otros platos; por lo tanto, sí se puede utilizar.
La levadura de panadería usada en pan, masas y productos horneados se considera permitida.
Todos los productos lácteos elaborados con leche pasteurizada, siempre que estén frescos y se hayan conservado bien refrigerados, contienen poca cantidad de tiramina. El tiramisú casero es un producto rico en proteínas y, a diferencia del tiramisú industrial, se prepara en un lugar sin refrigeración. Por lo tanto, esto no está permitido.

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
– levadura de panadería utilizada para la elaboración de pan, tartas, galletas, buñuelos, tostadas, bases de pizza – Extracto de levadura en sopas y salsas envasadas en bolsitas, latas o tarros, ya que contienen una pequeña cantidad de extracto de levadura. sopas instantáneas comerciales con una proporción muy pequeña de extracto de levadura (<2 %) como ingrediente sazonador en las sustancias secas. – Pudín – Yogur (de soja) – Tiramisú (listo para consumir, envasado) – Nata montada – Mazapán de almendra – Turrón de almendra	– Yogur (hasta 100 ml) – Kéfir (hasta 100 ml) – Helado de vainilla (1 bola) – Helado de fruta (1 bola)	– Marmite y otros extractos concentrados de levadura (los extractos de levadura están contenidos en las salsas producidas comercialmente y se utilizan en las cocinas comerciales para realzar el sabor de las salsas, los guisos y los jugos de la carne asada) – Tiramisú casero – Kéfir casero – Yogur casero – Helado de chocolate – Helado de turrón

Comidas preparadas refrigeradas, salir a comer fuera

Es importante consultar siempre los ingredientes de los productos y las comidas precocinadas antes de consumirlos.

Preste especial atención a la temperatura de conservación durante el trayecto de la tienda a casa (se recomienda utilizar una bolsa térmica en verano).

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
Platos que NO contienen productos de la columna «lo que no debe comer» y no superan la cantidad permitida de la columna «lo que debe comer con moderación»	– salsas y salsas preparadas comerciales con una pequeña proporción de extracto de levadura (<10 %): hasta 50 ml de salsa – polvo para salsas producido comercialmente con una pequeña proporción de extracto de levadura (<10 %): hasta 20 g de polvo – platos preparados producidos comercialmente con una pequeña proporción de extracto de levadura (<10 %) en la salsa: hasta 50 ml de salsa	Pizza, pasta y comidas refrigeradas que contengan una gran cantidad (>20 gramos) de queso o quesos curados o jamón ahumado o salami – Fondue de queso – Raclette – Hamburguesas, otros platos de pollo o pescado y ensaladas que contengan queso

Otros

Los productos de nutrición deportiva, como los batidos de proteínas, suelen contener una alta concentración de aminoácidos (entre ellos, el triptófano y la tirosina). La tiramina se forma a partir de la tirosina, por lo que no se recomienda el consumo de estos batidos.

Lo que sí puede comer	Lo que debe comer con moderación	Lo que no debe comer
– Mantequilla de cacahuete – Mermelada – Virutas de chocolate – Crema para untar – Sirope – Miel, jarabe de remolacha azucarera – Mayonesa (preparada industrialmente) – Alioli (preparado industrialmente) – Todo tipo de vinagre, mostaza – Hierbas frescas y especias	– Regaliz máx. 50 gramos. Debido a su efecto sobre la presión arterial (ácido glicirrícico)	– Mayonesa a base de yema de huevo cruda – Suplementos deportivos con suero en polvo/aminoácidos

4. Interacciones con otros medicamentos

Tranilcipromina no debe tomarse al mismo tiempo que ciertos medicamentos debido al riesgo de aparición de crisis hipertensivas graves, como son algunos preparados nasales, antitusígenos y antigripales.

Por eso, es muy importante que:
- Lleve la tarjeta de información al paciente con usted en todo momento.
- Informe a cualquier profesional sanitario que le trate, de que usted está tomando tranilcipromina. Por ejemplo, cuando acuda al dentista o al servicio de urgencias
- Consulte a su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento (incluidos los medicamentos sin receta).

Interacciones durante cirugías

Si tiene programada una operación, con **anestésicos** y ciertos **analgésicos,** su médico debe interrumpir la administración de tranilcipromina 14 días antes de la operación. Se ha informado de interacciones entre medicamentos similares a la tranilcipromina y los anestésicos, que en algunos casos han sido graves.

Recuerde: si deja de tomar tranilcipromina, debe seguir estas recomendaciones dietéticas durante otros 14 días. Esto se debe a que la actividad enzimática tarda en recuperarse. Esto significa que la dieta debe mantenerse hasta 14 días después de dejar de tomar tranilcipromina

5. Control de la presión arterial

Como se ha descrito anteriormente, es muy importante seguir una dieta baja en tiramina mientras se toma tranilcipromina, ya que la tiramina puede acumularse en el organismo y provocar aumentos de la presión arterial.

Mida su presión arterial con regularidad, sobre todo al inicio del tratamiento, y registre los resultados diariamente. Siga las recomendaciones de su médico sobre cómo medir la presión arterial. Además de controlar la presión arterial, es importante que anote cualquier efecto adverso que pueda aparecer. Al final de esta guía, encontrará una tabla para anotar esta información.

Si nota síntomas tales como dolor de cabeza intenso y repentino, palpitaciones, rigidez y dolor en el cuello, latidos cardíacos irregulares (a menudo acompañados de dolor debajo del esternón), sudoración, palidez, a veces seguidos de sofocos, dilatación de las pupilas y fotofobia, póngase en contacto con su médico. Estos síntomas pueden deberse a un aumento de la presión arterial.

6. Comunicación de efectos adversos

Si experimenta cualquier tipo de efecto adverso, consulte a su médico, enfermero o farmacéutico, incluso si se trata de posibles efectos adversos que no aparecen en el prospecto. También puede comunicarlos directamente a través del Sistema Español de Farmacovigilancia de medicamentos de Uso Humano: https://www.notificaRAM.es

7. Tabla de registro de la presión arterial

Fecha	Hora	Primera medición	Segunda medición *(esperar 1 minuto tras la primera medición)*	Tercera medición *(esperar 1 minuto tras la segunda medición)*	Efectos adversos y otros comentarios