



# Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

## Intolerancia a la lactosa: ¿afecta a tu tratamiento?



La lactosa se usa con frecuencia como excipiente en los medicamentos, para ayudar a darles forma o estabilidad. La cantidad que contienen es muy pequeña y, por lo general, no provoca molestias.

[CLIC para más información](#)

[+ info](#) [CLIC para ir a otras infografías](#)

La intolerancia a la lactosa **no es una alergia**, sino un problema digestivo causado por la falta de una proteína, la lactasa.

Esto puede provocar molestias como gases, diarrea o dolor abdominal después de tomar alimentos con mucha lactosa.

La presencia de lactosa **siempre** está indicada en el **prospecto** y el **envase** del medicamento.

[+ info](#) [+ info](#)



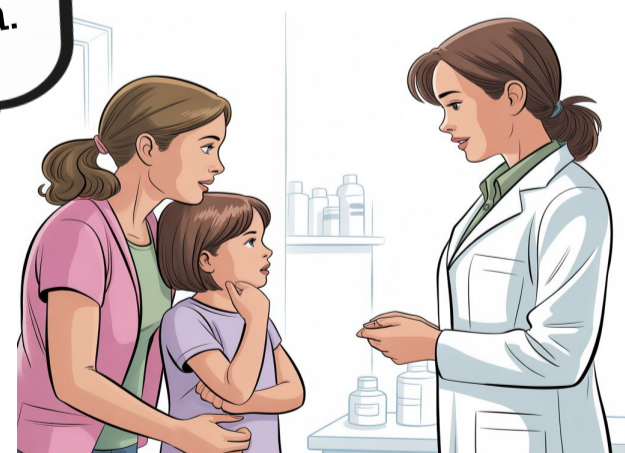
Solo en casos de **alergia** a las proteínas de la leche o **intolerancia muy grave** a la lactosa, es necesario buscar otras opciones: [+ info](#)

1. Elegir una marca sin lactosa, ya que un mismo medicamento puede tener excipientes distintos.
2. Cambiar la forma farmacéutica, por ejemplo, de comprimidos a cápsulas.
3. Modificar la vía de administración, como cambiar los comprimidos por una crema.

La mayoría de los pacientes con intolerancia a la lactosa, pueden tomar cantidades bajas de lactosa sin presentar síntomas.

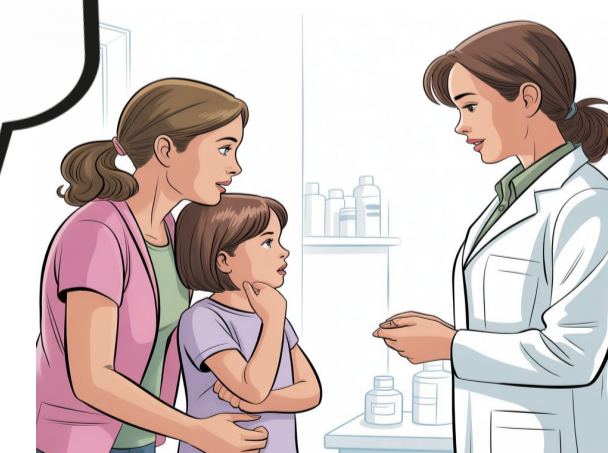


El prospecto dice que tiene lactosa.



En general, si no es una intolerancia grave puedes tomarlo.

¿Si tuviera alergia a las proteínas de leche?



En ese caso, debido a que puede haber trazas, mejor sin lactosa.



**Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario**



### Para saber más:

- Tengo intolerancia a la lactosa. ¿Puedo tomar medicamentos que contienen esta sustancia?
- Lactosa e intolerancia a la lactosa.

**Atribuciones de imágenes:** "Mujer con niña en consulta farmacéutica" by A. Gil Valiño. "Envase de medicamento" by Freepik. El resto de imágenes son recursos de Genially.

Publicación: 05/2026. N° 046  
Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)  
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses:  
[pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)

Autores: A. Blázquez Valerón (CPC, SEFAP), A. Gil Valiño (CPC, SEFAP)  
Revisión interna: L. Vega Ruiz (CPC, SEFAP)



**"Infografías sobre medicamentos dirigidas a pacientes y ciudadanía". Más información sobre medicamentos en [www.sefap.org/ciudadania](http://www.sefap.org/ciudadania)**



## **¿Es lo mismo intolerancia a la lactosa que alergia a las proteínas de la leche?**

La alergia a las proteínas de la leche no es lo mismo que la intolerancia a la lactosa. En las alergias, tu organismo identifica una amenaza y para defenderse desencadena un proceso inflamatorio. La alergia es una reacción de tus defensas frente a las proteínas presentes en la leche.

Por otro lado, la lactosa es un azúcar y se puede tener intolerancia a ella. Una intolerancia se produce cuando el organismo no es capaz de procesar o digerir un compuesto, en este caso la lactosa, por falta de la enzima lactasa.

La lactosa que se usa en la fabricación de medicamentos no es la misma que la de los alimentos, es lactosa purificada. Esto implica que no debería llevar las proteínas de la leche causantes de las alergias, como son la caseína o la lactoalbúmina. En la práctica, puede haber trazas mínimas, por lo que en estos casos se aconseja, siempre que sea posible, medicamentos sin lactosa.



**CLIC para  
más información**



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...



# Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:

## Autores:

- Ana Blázquez Valerón (Miembro del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Graduada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid.
- Alicia Gil Valiño (Miembro del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Santiago de Compostela. Diplomatura de postgrado en Diseño y Estadística en Ciencias de la Salud por la Universidad Autónoma de Barcelona.

## Revisión Interna:

Laura Vega Ruiz (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Granada.

## Bibliografía:

- Generalitat de Catalunya. Tengo intolerancia a la lactosa. ¿Puedo tomar medicamentos que contienen esta sustancia? [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya; [citado 2025 nov 11]. Disponible en: <https://medicaments.gencat.cat/ca/detalls/Article/intolerancia-lactosa-castellano>
- Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria. Escuela de Pacientes: Conoce tus medicamentos [Internet]. Madrid: SEFH; [citado 2025 nov 13]. Disponible en: <https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=3&tm=35>
- Diego L, Robert L. Cuándo los excipientes pueden ser causa de problemas. BIT [Internet]. 2017;28(8). [citado 2025 nov 13]. Disponible en: [https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/3248/BIT\\_2017\\_28\\_08\\_cas.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/3248/BIT_2017_28_08_cas.pdf?sequence=8&isAllowed=y)

## Atribución de imágenes:

- "Mujer con niña en consulta farmacéutica" by A. Gil Valiño. "Envase de medicamento" by Freepik. El resto de imágenes son recursos de Genially

## Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: [pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)



## **¿Se puede tomar lactosa si eres intolerante?**

La mayoría de las personas con deficiencia de lactasa pueden consumir entre 10 y 12 gramos de lactosa al día sin presentar síntomas. Para que te hagas una idea, un vaso de leche (200–240) ml contiene aproximadamente esa cantidad.

En cuanto a los medicamentos, la cantidad de lactosa que suelen contener es muy baja, generalmente menos de 2 gramos al día. Esto significa que, en la mayoría de los casos, no provocan molestias.

Sin embargo, hay personas que son muy sensibles a la lactosa y pueden experimentar síntomas incluso con cantidades muy pequeñas, de 100 a 200 miligramos, pero son casos muy poco habituales.



La lactosa es una sustancia que se usa en algunos medicamentos como excipiente. Esta se utiliza con varios fines como:

1. Ayudar a dar volumen y consistencia a los comprimidos y cápsulas.
2. Favorecer que las sustancias que forman el medicamento se mantengan unidas.
3. Diluir y dispersar los principios activos.

Cuando un medicamento contiene lactosa, **debe indicarse siempre en el envase y en el prospecto.**

¿En que lugar del envase?:

En el envase aparece dentro de la lista de componentes, junto con otros excipientes que también deben declararse.

¿Dónde lo encuentro dentro del prospecto?:

En el apartado 6 del prospecto podrás consultar el contenido del envase y la información adicional. Allí se indican los principios activos y los excipientes.

La lactosa se puede escribir también como 'monohidrato de lactosa' o 'lactosa anhidra'.



+ info

CLIC para ir a  
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "**+ info**", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.