

11.13. Ácido úrico y gota. Hiperuricemia

Los valores normales de **ácido úrico** dependen de cada laboratorio. Se considera elevado por encima de 7 mg/dl en mujeres y de 8 mg/dl en hombres.

La causa principal del ácido úrico elevado es la herencia. También pueden influir el consumo excesivo de alcohol, una alimentación incorrecta o la toma de algunos medicamentos como ácido acetilsalicílico.

La mayoría de las veces el ácido úrico elevado no produce ningún síntoma y no es preciso que tome medicamentos, a no ser que supere valores de 12-13 mg/dl.

En algunos casos el ácido úrico puede acumularse en las juntas o articulaciones y producir la gota o artritis gotosa. En otras ocasiones se acumula en el riñón y puede producir piedras (cálculos) o alterar su funcionamiento.

La gota es una verdadera artritis, muy dolorosa, generalmente afecta al dedo gordo del pie, pero también puede presentarse en el empeine del pie, tobillo, rodilla, codo o muñeca. Debe consultar a su médico y tratar convenientemente estos ataques, así como procurar una correcta alimentación y valorar si precisa un medicamento preventivo de nuevos ataques.

La gota es mucho más frecuente en hombres que en mujeres.

¿Qué puede hacer?

- No consuma **alcohol** o hágalo **con moderación. Evite la cerveza.** Las bebidas alcohólicas pueden desencadenar un ataque de gota.
- **Beba abundante agua**, más de 2-3 l diarios, para evitar los cálculos renales. Las aguas alcalinas (bicarbonatadas) facilitan la eliminación del ácido úrico por la orina y reducen la formación de cálculos renales.
- **Modere el consumo de los alimentos ricos en ácido úrico** como vísceras (hígado, sesos, criadillas, riñones), mariscos, pescado azul (anchoas, sardinas, arenques), embutidos y carnes rojas o de caza.



- Evite el sobrepeso. Si ha de perder peso, no haga dietas muy estrictas.
- Disminuya el consumo de grasas. Evite el ayuno prolongado.
- Si el médico le receta medicamentos para prevenir la gota o los cálculos, es importante que sea constante y los tome **diariamente**. Por lo general se trata con **alopurinol** durante períodos prolongados de tiempo (años). Se aconseja tomarlo después de las comidas y se inician no antes de 3 semanas después de una crisis de gota. Si lo suspende bruscamente puede sufrir una crisis de ácido úrico.
- No se automedique. Algunos medicamentos (por ejemplo, el ácido acetilsalicílico) aumentan el ácido úrico.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si usted tiene un ataque de gota, cuanto antes empiece el tratamiento más rápidamente se aliviará. El reposo y el frío local también le harán sentirse mejor.
- Para efectuar los controles de análisis según le recomiende su médico.
- Si sabe que tiene el ácido úrico elevado o gota, cuando vaya a tomar medicamentos nuevos dígaselo a su médico.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://saludyalimentacion.consumer.es/ácido/>
- <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/Acido%20Urico.htm>