

14.19. Ácido úrico y gota. Hiperuricemia

El ácido úrico es una sustancia que se genera en el organismo al digerir ciertos alimentos, entre otras maneras. El ácido úrico está en la sangre y es antioxidante, pero cuando se acumula en grandes cantidades (12-13 mg/dL) precipita en las articulaciones y produce artritis gotosa. En raras ocasiones puede dar cálculos renales. Hay que tener en cuenta que los valores normales de ácido úrico dependen de cada laboratorio. En general, se considera elevado por encima de 7 mg/dL en mujeres y de 8 mg/dL en hombres. La gota es mucho más frecuente en hombres que en mujeres.

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 o diuréticos.

La gota es muy dolorosa, generalmente afecta al dedo gordo del pie, pero también puede presentarse en el empeine del pie, tobillo, rodilla, codo o muñeca. Puede ocasionar fiebre o incapacidad para mover la articulación. Produce asimismo enrojecimiento y la articulación está tan sensible que hasta puede molestar el peso de la sábana. Típicamente, el dolor no calma en reposo y sí, un poco, con hielo. En ocasiones, el dolor de la gota aparece unos días después de un exceso de alcohol (boda, fiesta, etc.). Debe consultar a su médico o médica y tratar convenientemente estos episodios de gota. También le indicará si precisa un medicamento para prevenir nuevos episodios de artritis.

¿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**, de 2-3 L diarios, si tiene cálculos renales de ácido úrico.
- **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.



- Medicamentos para el momento inicial del dolor: se toman durante unos días.
- Medicamentos preventivos (alopurinol): pasadas 4 semanas del ataque de gota. Evitan nuevos episodios.
- Es importante que sea constante y los tome diariamente. El tratamiento con alopurinol dura años.
- Se aconseja tomarlo después de las comidas.
- Por otra parte, si lo suspende bruscamente, puede sufrir una crisis de gota.
- No se automedique. Algunos medicamentos aumentan el ácido úrico.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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.
- Haga 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?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003476.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gout/symptoms-causes/syc-20372897>