

## ÁCIDO ÚRICO- PREGUNTAS FRECUENTES

### 1. ¿Qué es el ácido úrico?

El **ácido úrico** es una sustancia química que se produce en el organismo como producto final de la degradación de las **purinas** en humanos.

El valor en sangre medio en varones adultos es de 6.8 mg/dl, mientras que en mujeres de 6.0 mg/dl. El ácido úrico presente en nuestro cuerpo procede de dos vías:

- Vía Exógena: a través de las purinas y ácido úrico presentes en los **alimentos**. Esta vía supone un 40%, es decir, un 40% del ácido úrico producido en un día proviene de esta vía.
- Vía Endógena: es producido por **nuestro cuerpo**. Esta vía supone un 60%.

### 2. ¿Qué son las purinas?

Las **purinas** son un grupo de moléculas implicadas en una gran cantidad de rutas bioquímicas y son esenciales para la vida. Forman parte del material genético presente en las células de nuestro cuerpo (ADN, RNA) ya que ayudan a conformar su estructura, y por ello están **presentes en muchos alimentos**.

Cuando ingerimos alimentos que contienen purinas, **nuestro cuerpo las degrada hasta ácido úrico** para así poder eliminarlas a través de la orina. Las principales purinas formadoras de ácido úrico en nuestro organismo son: la xantina, la hipoxantina, la adenina y la guanina.

### 3. ¿Qué es la hiperuricemia?

La hiperuricemia es el aumento de ácido úrico o urato en sangre por encima de unos valores considerados como normales para la población general. Se considera que una persona padece hiperuricemia cuando sus niveles de ácido úrico están por encima de **7 mg de ácido úrico/dL sangre** (420 micromol/L).

Generalmente la hiperuricemia es asintomática, pero cuando el ácido úrico se deposita en los tejidos aparece la Gota.

### 4. ¿Por qué se produce la hiperuricemia?

La hiperuricemia puede producirse por: un **aumento** en la **producción** de ácido úrico, una **disminución** en su **excreción** o de una combinación de ambos factores.

Alrededor del 75% de los casos de hiperuricemia son debidos a una **menor eliminación renal** de ácido úrico, como puede ser en casos de insuficiencia renal, diabetes insípida, hipotiroidismo o en la toma de determinados medicamentos (diuréticos tiazídicos, salicilatos, ciclosporina y otros.)

En otros casos, el aumento de ácido úrico es debido a que nuestro cuerpo **lo produce más**. Esto suele deberse a:

- Algunos trastronos enzimáticos (errores genéticos)

- Debido a una mayor ingesta de alimentos ricos en purinas
- En casos de leucemia o tratamiento quimioterápico de tumores malignos en las que existe una destrucción delular masiva
- Por un ejercicio intenso
- Un consumo excesivo de alcohol.

Cabe destacar que un consumo excesivo de **alcohol** produce un aumento del ácido úrico en sangre por **ambos mecanismos**, ya que no solo aumenta la producción del mismo sino que también disminuye su eliminación por el riñón.

El estilo de vida también es un factor influyente en la hiperuricemia, por lo que deberemos prestar especial atención. El consumo de una dieta rica en purinas y las comidas copiosas son factores que contribuyen al aumento del ácido úrico.

## 5. ¿Qué es la gota?

La gota es la **enfermedad** debida a la **deposición** de **cristales de las sales del ácido úrico** en y alrededor de las articulaciones, consecuencia de una hiperuricemia de larga duración (gota articular). Estos cristales también pueden depositarse en diversos órganos internos (gota visceral) y formar cálculos en las vías urinarias (litiasis úrica.) Su síntoma primordial es el **dolor**, que puede presentarse en forma aguda e intensa, denominándose ataque de gota. Se llama ataque de podagra, si es en el dedo gordo del pie.

La **hiperuricemia** crónica es el factor **de riesgo más importante** para la gota. Ahora bien, de todos los pacientes con hiperuricemia solo un pequeño porcentaje llega a padecer gota (solo uno de cada cinco.)

Esta enfermedad afecta en mayor medida a **hombres** que a mujeres (hasta un 95%.) El riesgo de padecerla aumenta con la edad Y actualmente su prevalencia esta en aumento debido a cambios en la dieta, en el estilo de vida y a la mayor longevidad.

## 6. ¿Es grave poseer niveles de ácido úrico elevados en sangre?

La presencia de hiperuricemia **no es necesariamente una enfermedad**, por lo que en la gran mayoría de los casos no es una situación de riesgo. El 7% de varones adultos sanos tienen niveles séricos de ácido úrico superiores a 7 mg/dl, y en la mayoría no se produce precipitación de los cristales de ácido úrico o gota.

En estos casos, cuando no hay síntomas asociados ni insuficiencia renal se habla de **hiperuricemia asintomática**. De todas formas, en caso de hallar niveles elevados de ácido úrico en una analítica, hay que intentar descubrir su causa y para ello es necesario determinar el ácido úrico en orina para saber si es por sobreproducción o por defecto de excreción.

## 7. ¿Qué alimentos producen un aumento del ácido úrico en sangre?

Los alimentos que producen un aumento del ácido úrico en sangre son aquellos con un **alto contenido en purinas**, ya que estas se degradan a ácido úrico en el cuerpo para poder ser eliminadas a través de la orina.

- **Alimentos ricos en purinas:** Cubitos de sopa, extractos de carne, caldos, vísceras (corazón, riñones, hígado), sesos, mollejas, carnes de caza, fiambres y embutidos, arenques, anchoas, mejillones, sardinas, boquerones, caballa, huevas y levadura de cerveza.
- **Alimentos con un contenido moderado de purinas:** Carnes y pescados, mariscos, verduras, espárragos, alubias, lentejas, garbanzos, habas, setas y champiñones, espinacas, guisantes, espárragos y coliflor.

## 8. ¿Qué alimentos puedo tomar?

Los alimentos aconsejados son aquellos con un bajo contenido en purinas.

- **Alimentos con un muy bajo contenido en purinas:**
  - Cereales y sus productos: pan de todo tipo, pastas alimenticias, trigo, arroz, pasta, etc
  - Galletas dulces o saladas
  - Frutas frescas
  - Tofú
  - Verduras (excepto las citadas en la pregunta 6). Patatas.
  - Hortalizas
  - Frutos secos
  - Leche desnatada, yogures, quesos frescos (no muy grasos), flanes, helados
  - Huevos
  - Café y té.
  - Grasas y aceites (con moderación). Aceite de oliva aconsejado especialmente. Aceitunas.
  - Mantequilla y margarina (con moderación por su contenido en grasa)
  - Caldos vegetales caseros, infusiones, bebidas refrescantes, zumos de frutas
  - Sal, azúcar, edulcorantes, vinagre
  - Encurtidos

## 9. ¿Qué puedo hacer para reducir el ácido úrico en sangre?

El tratamiento de la hiperuricemia comprende la **dieta** y los **fármacos** reductores del ácido úrico. Actualmente, la dieta no tiene el papel fundamental que desempeñaba en épocas anteriores ya que los medicamentos actuales son muy eficaces y porque, además, es necesaria una dieta muy pobre en purinas para conseguir descensos moderados de los niveles de ácido úrico. La restricción estricta de purinas puede descender el nivel de ácido úrico entre 0,6 y 1,8 mg/dL.

Sin embargo, el consejo dietético es de vital importancia para el control completo del paciente con hiperuricemia. Las siguientes medidas le ayudarán a reducir los niveles de ácido úrico:

- Seguir una **dieta baja en purinas**.
- **No ingerir bebidas alcohólicas.**

- En pacientes obesos, **disminuir el peso** (y siempre de forma gradual)
- Están **prohibidos** los productos de la caza (liebre, jabalí, etc.) por ser muy ricos en purinas, así como las vísceras, los concentrados de carne, el pescado azul y el marisco (ver pregunta 7)
- **No** efectuar **comidas copiosas**.
- Beber una importante cantidad de **líquidos** diariamente (más de dos litros diarios) en forma de agua, zumos, refrescos, infusiones etc.
- Moderar el consumo de carne o pescado (no sobrepasarse en las cantidades), y consumir preferentemente proteínas de origen vegetal: tofú, etc.
- Pueden tomarse legumbres (permitidas) una-dos veces por semana: garbanzos, alubias. Evitar las lentejas, los guisantes y las habas secas y desechar el caldo de cocción.
- Realizar actividad física regular y de intensidad moderada: pasear dos horas diarias, bicicleta, etc. No realizar ejercicio intenso.

## 10. ¿Tengo qué tomar algún medicamento?

No se debe tomar ningún medicamento para reducir los niveles de ácido úrico a menos que este sea prescrito por un **médico**. En el caso de la hiperuricemia, el tratamiento farmacológico es la medida más eficaz para reducir los niveles, pero este efecto siempre se verá potenciado si se acompañan de una serie de **medidas higiénico-dietéticas** (ver pregunta 9). Es su médico el que deberá indicarle cual es el medicamento adecuado en su caso, ya que en función de sus características se le indicará uno u otro.

Las siguientes medidas le ayudarán a disminuir la hiperuricemia:

- Disminuir la obesidad o el sobrepeso (si existen). Esto se hará de forma gradual, ya que reducciones de peso muy bruscas provocan aumentos de ácido úrico en sangre.
- Buena hidratación: beber alrededor de 3 litros diarios
- Evitar alcohol
- Dieta pobre en purinas

En cuanto a los **medicamentos**, los fármacos **más empleados** para el tratamiento de la hiperuricemia pertenecen a dos grupos:

- Aquellos que inhiben la producción de ácido úrico endógena, entre los que destaca el **alopurinol**.
- Aquellos que aumentan la eliminación del ácido úrico por la orina. También conocidos como "uricosúricos." Dentro de este grupo encontramos el **probenecid**, la Benzobromarona y la **sulfinpirazona**, entre otros.

Con el asesoramiento de:

