

# La UPRL informa



## HIPERURICEMIA (ÁCIDO ÚRICO ELEVADO)

La hiperuricemia es un exceso de ácido úrico en la sangre.

Los niveles de ácido úrico normales son **entre 2,4 y 6,0 mg/dL** (para las mujeres) y **entre 3,4 y 7,0 mg/dL** (para los hombres).

Varían según el laboratorio.

**Las purinas son compuestos con nitrógeno que se forman en las células del cuerpo (endógeno) o que entran al cuerpo con los alimentos (exógeno).** Las purinas se degradan en ácido úrico y esto puede resultar en niveles altos del ácido en sangre. El ácido úrico se puede acumular en los tejidos y formar cristales. Esto ocurre cuando el nivel de ácido úrico en sangre aumenta a más de 7 mg/dL, y el resultado son problemas como cálculos renales y gota (cristales de ácido úrico en las articulaciones, especialmente en los dedos).

### CAUSAS

Las causas de niveles altos de ácido úrico pueden ser primarias (altos niveles de purinas) y secundarias (alguna otra enfermedad). Las causas de niveles altos de ácido úrico incluyen:

#### Hiperuricemia primaria

- Aumento en la producción de ácido úrico por la degradación de purinas.
- Los niveles aumentan porque los riñones no pueden eliminarlo eficientemente.

#### Hiperuricemia secundaria

- Muerte celular por ciertos cánceres o agentes quimioterapéuticos.
- Enfermedad renal.

# La UPRL informa

- Medicamentos: pueden causar niveles altos de ácido úrico en la sangre.
- Condiciones endocrinológicas o metabólicas: ciertas formas de diabetes o acidosis pueden causar hiperuricemia.

## SÍNTOMAS

- **Es posible que no tenga síntomas.**
- Si los cristales del ácido úrico se depositan en una de sus articulaciones, podrá notar **una inflamación dolorosa de la articulación** (enfermedad llamada "gota": la gota puede aparecer también con niveles de ácido úrico normales. Es cuatro veces más frecuente en el hombre que en la mujer. En las mujeres aparece tras la menopausia).
- Es frecuente que dé lugar a **problemas renales** (causados por la formación de cálculos renales) o **problemas al orinar**.

## QUÉ HACER CON LA HIPERURICEMIA:

- Infórmele al médico de cualquier medicamento que esté tomando (incluso medicamentos de libre venta, vitaminas o remedios a base de hierbas).
- Dígale a su médico si tiene historia de diabetes, enfermedad hepática, renal o cardíaca.
- Siga las instrucciones de su médico respecto a cómo disminuir el nivel de ácido úrico en sangre y cómo tratar la hiperuricemia.
- Intente realizar una dieta baja en purinas.
  - Los alimentos altos en purina o que **aumentan el riesgo de gota incluyen**: Todas las carnes como el hígado, vísceras, embutidos..., los extractos de carne, mariscos y pescados, así como los productos y alimentos con alto contenido de fructosa.
  - Los alimentos bajos en purina o **con cierto efecto protector incluyen**: leche y productos lácteos, productos bajos en grasa, proteínas de origen vegetal (legumbres y frutos secos) y el consumo de café.
  - **Evite el alcohol**, ya que puede contribuir a problemas con ácido úrico e hiperuricemia. La cerveza es la bebida alcohólica que más riesgo de gota provoca, mientras que el vino (con máximo de dos copas diarias) no tiene incremento de riesgo.
- Manténgase bien hidratado, tomando de 2 a 3 litros de agua por día, a menos que le indiquen lo contrario.
- Aumentar el ejercicio y bajar de peso disminuye el riesgo de tener ataques de gota.

Las dietas pobres en purinas tienen poco efecto sobre la reducción del ácido úrico en sangre y conllevan regímenes de alimentación de difícil cumplimiento a largo plazo, por lo que es imposible conseguir una reducción clínicamente significativa de la uricemia únicamente con dieta. No obstante hay que evitar los alimentos que incrementan el riesgo de gota y/o los niveles de urato sérico y favorecer el consumo de los que lo disminuyen.

# La UPRL informa

El objetivo del tratamiento de la hiperuricemia/gota es la “curación” de la misma haciendo desaparecer la inflamación y disolviendo los cristales de los tejidos y articulaciones, y la prevención y tratamiento de los episodios agudos de inflamación. La disolución de los cristales se consigue mediante la reducción de su concentración en plasma gracias a la utilización de medidas higiénico-dietéticas y, en la mayor parte de los pacientes, **tratamiento farmacológico específico**.

***CONSULTE Y SIGA LAS INDICACIONES DE SU MÉDICO***