

## ¿Cómo controlar el ácido úrico?

### ¿Qué es el ácido úrico?

Es una sustancia generada cuando el cuerpo descompone sustancias llamadas purinas. Todos tenemos ácido úrico en el cuerpo, sin embargo, algunos alimentos pueden incrementar los niveles de purinas y elevar a la vez el ácido úrico en sangre.

#### Hiperuricemia:

Concentración de ácido úrico en la sangre mayor a **7 mg/dl**

### ¿Sabe cómo se produce la gota?

Cuando se produce un exceso de ácido úrico en la sangre se presenta la Hiperuricemia, donde se forman cristales de ácido úrico que se depositan en las articulaciones, dando lugar a una enfermedad llamada Gota (una forma de artritis)

### ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hombres y mujeres mayores de 45 años.</li> <li>✓ Hombres tienen mayor probabilidad.</li> <li>✓ Obesidad.</li> <li>✓ Presión arterial elevada (mayor a 135/85 mmHg)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diabetes no tratada.</li> <li>✓ Colesterol elevado (mayor a 200 mg/dL)</li> <li>✓ Uso de algunos fármacos (ej. diuréticos)</li> <li>✓ Hiperuricemia.</li> <li>✓ Antecedentes familiares de Gota.</li> </ul> |
|--|--|

### ¿Conoce los alimentos que pueden elevar el ácido úrico?

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos que debe limitar</b> (alto contenido en purinas)</li> <li>• Lácteos grasos.</li> <li>• Carnes grasas y vísceras (carnes rojas en exceso, hígado, corazón, riñón, mollejas, etc.)</li> <li>• Pescados azules (salmón, caballa, atún, trucha)</li> <li>• Mariscos (langostino, camarón, pulpo, conchas de abanico etc.)</li> <li>• Productos enlatados (atún, sardinas, anchoas, frutas y/o verduras enlatadas)</li> <li>• Verduras (espárrago, espinaca, coliflor, poro, rábano setas y champiñones)</li> <li>• Jugos envasados</li> <li>• Bebidas gasificadas</li> <li>• Cubitos para sopas.</li> <li>• Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, ron, vodka, whisky etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos a consumir con moderación</b> (contenido medio de purinas)</li> <li>• Pollo, carne de cordero</li> <li>• Ostras</li> <li>• Espinaca, habas, arvejas</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Otros: salsa blanca, galletas dulces, bizcotelas, helados de fruta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos permitidos</b> (contenido bajo de purinas)</li> <li>• Lácteos descremados.</li> <li>• Carnes y pescados con poca grasa.</li> <li>• Arroz, papa, pastas y otros.</li> <li>• Menestras una vez por semana.</li> <li>• Verduras crudas bajas en purinas.</li> <li>• Frutas frescas y frutos secos</li> <li>• Agua, infusiones, zumos de fruta y jugos.</li> <li>• Aceite de oliva, girasol, maíz, soya.</li> <li>• Pan blanco y derivados</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Chocolate, azúcar, edulcorantes</li> <li>• Condimentos : vinagre, limón, hierbas aromáticas , sal</li> </ul> |
|---|---|---|