



# Hiperuricemia: información esencial para farmacéuticos



## Introducción

La **hiperuricemia** es un **aumento de los niveles de ácido úrico en la sangre**, siendo una de las causas principales de enfermedades como la **gota** y la **litiasis renal**. Su prevalencia está aumentando lo que subraya la importancia de su detección y correcto abordaje desde la farmacia comunitaria.

## Factores de riesgo



**Predisposición genética:** antecedentes familiares de hiperuricemia o gota.



**Género y edad:** más frecuente en hombres y en personas mayores.



**Enfermedades concomitantes:** obesidad, síndrome metabólico, resistencia a la insulina y enfermedades renales.

## Manifestaciones clínicas

- \* **Artritis gotosa:** inflamación súbita y dolorosa en las articulaciones, especialmente en el dedo gordo del pie.
- \* **Litiasis renal:** cálculos de urato que producen dolor intenso y riesgo de daño renal.
- \* **Nefropatía gotosa:** daño progresivo en los riñones por depósitos de urato.



### Causas

#### Aumento de la producción de ácido úrico:

- Aumento del consumo de purinas a través de dietas ricas en carne roja, mariscos y alcohol.
- Enfermedades hematológicas que aumenten la descomposición celular, como leucemias y linfomas.

#### Disminución de la eliminación de ácido úrico:

- Enfermedades renales como insuficiencia renal crónica o disfunción tubular renal.
- Uso de medicamentos que impidan que el riñón elimine urato como algunos diuréticos, salicilatos o ciclosporina.

## Tratamiento farmacológico



- **Antiinflamatorios:** AINE, corticoides para ataques agudos.
- **Uricosúricos e hipouricemiantes:** benzbromarona, alopurinol, febuxostat para controlar los niveles de ácido úrico.
- **Otros:** colchicina, inhibidores de la xantina oxidasa.



## Recomendaciones nutricionales



**Reducción de purinas:**  
limitar el consumo de carnes rojas, vísceras, mariscos y bebidas alcohólicas, especialmente cerveza.



**Hidratación adecuada:**  
beber al menos 2 litros de agua al día para favorecer la eliminación de urato.



**Dieta equilibrada:**  
incremento del consumo de verduras, frutas, lácteos bajos en grasa y legumbres, ya que son alimentos alcalinizantes que favorecen la eliminación del urato por la orina. Reducir grasas saturadas y azúcares refinados.



**Especificaciones:**  
potenciar la ingesta de vitamina C y antioxidantes.

## Papel del farmacéutico

- \* **Consejo y dispensación:** orientar sobre el control de la hiperuricemia y el correcto manejo de la medicación prescrita.
- \* **Educación en hábitos de vida:** promover alimentación saludable, ejercicio y control del peso.
- \* **Realizar un seguimiento periódico** de los niveles de ácido úrico y del estado de la función renal, revisando los valores analíticos y detectando precozmente posibles alteraciones, que puedan necesitar derivación.

## Mitos y realidades

“El tomate y el café empeoran la hiperuricemia”

**Falso**, en moderación, no hay evidencia que sugiera que deban evitarse completamente.

“Las cervezas sin alcohol no afectan”

**Falso**, pueden elevar los niveles de urato debido a otros componentes y hábitos asociados.

“Se puede consumir café si padece hiperuricemia”

**Verdadero**, el consumo de café también ha tenido buenos resultados en los pacientes con gota, y su efecto ha sido asociado al contenido de alcaloides más que al de cafeína. Se recomienda un consumo moderado de café.

“Perder peso mejora la hiperuricemia”

**Verdadero**, una reducción gradual de peso ayuda a bajar los niveles de ácido úrico y disminuye el riesgo de ataques de gota.

## Conclusión

El abordaje integral de la hiperuricemia, combinando farmacoterapia, educación nutricional y cambios en el estilo de vida, es clave para prevenir complicaciones graves y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

