

INFORMACIÓN DEL PACIENTE

Purinas, orina pH y citrato



Su guía para las purinas, el pH de la orina y el citrato

Revise estas preguntas frecuentes para obtener más información sobre las purinas, prevención del pH urinario, el citrato y los cálculos renales.

“Mi médico me dijo que tenía que reducir mis purinas. ¿Qué es una purina?”

Para reducir el nivel de ácido úrico en la orina, debe reducir el consumo de purinas. La purina es un compuesto que se encuentra principalmente en la carne (carne de res, aves, cerdo, pescado) y se descompone en ácido úrico cuando se metaboliza.

Cuando consume una dieta con alto contenido de proteínas, tiene niveles más altos de ácido úrico. Esto puede aumentar el riesgo de formación de cálculos renales.

“Creo cálculos de oxalato de calcio. Pienso que, como tengo exceso de ácido úrico, produciría cálculos de ácido úrico. Explique”.

Algunos pacientes que tienen niveles altos de ácido úrico en la orina producen cálculos de ácido úrico. Otros pacientes que tienen niveles altos de ácido úrico en la orina producen cálculos de oxalato de calcio. Los niveles altos de ácido úrico en la orina parecen promover la cristalización del oxalato de calcio. Esto aumentará el riesgo de formación de cálculos de oxalato de calcio. Si su nivel de ácido úrico disminuye, los cálculos nuevos (ácido úrico y oxalato de calcio) son menos frecuentes.

“¿Cuánta proteína puedo comer?”

La mayoría de las personas pueden reducir sus niveles de ácido úrico solo con dieta. Evite comer vísceras, (es decir, hígado y cerebro). Reduzca su ingesta diaria de carnes a 6 a 8 onzas por día. Esto incluye carne de res, aves, cerdo y pescado. Se les ha indicado a muchos pacientes que limiten su ingesta de carne roja o reduzcan las grasas saturadas (por otras razones médicas) y que hayan recibido una compensación excesiva por

comer niveles más altos de aves, cerdo y pescados y mariscos; es importante comprender que estos alimentos también son ricos en proteínas.

En términos prácticos, esto significa reducir el tamaño de las porciones: un bistec más pequeño, una pata de pollo menos, etc. No es realista ser demasiado exacto en esta área. No es necesario conocer la composición proteica de cada alimento. Los alimentos ricos en proteínas incluyen todas las carnes, aves, cerdo, pescado y huevos.

“No como tantas proteínas. ¿Por qué mis niveles son tan altos?”

Hay algunos pacientes que simplemente producen más ácido úrico que otros, independientemente de su ingesta de proteínas. Si usted es uno de estos pacientes, su médico puede recetarle un medicamento llamado alopurinol. Este medicamento ha demostrado ser exitoso para reducir los niveles de ácido úrico en orina. El alopurinol se ha utilizado en el tratamiento de pacientes con gota, una enfermedad metabólica dolorosa causada por la acumulación excesiva de ácido úrico.

“Mi médico me dijo que tenía un pH bajo en orina y un nivel bajo de citrato. ¿Qué significa eso?”

El pH normal de la orina es de aproximadamente 6.0. El pH es la unidad de medida que se utiliza para describir el equilibrio ácido-base. Si el pH de su orina cae por debajo de 5.8, se considera que es bajo, lo que significa que su orina es más ácida. Cuando el pH de la orina es bajo, se formarán cristales de ácido úrico (los cristales son más propensos a formarse en un ambiente ácido) y esto provocará cálculos de ácido úrico o cálculos mixtos de oxalato de calcio/ácido úrico. El citrato es una molécula presente en la sangre y la orina que se une al calcio. Cuando el citrato se une al calcio en la orina, actúa como un escudo evitando que el calcio se una al oxalato o al fosfato.

Este escudo lo protegerá de producir más cálculos renales. Tener niveles bajos de citrato en la orina significa que no tiene este escudo natural y es más probable que forme cálculos renales nuevos.

“Me recetaron citrato de potasio para aumentar mi nivel de citrato, pero me preocupa no absorber las píldoras”.

Las píldoras tienen una cubierta externa que no es absorbida por el cuerpo, por lo que es posible que note parte de la cubierta externa en las heces. No se preocupe, este es un episodio normal. El medicamento se ha disuelto y usted ha recibido la dosis terapéutica completa.

Alimentos con mucha purina

A continuación se presenta una lista de alimentos que tienen niveles muy altos de purina (100 a 1,000 mg de purina por porción de 3 onzas de alimento). Debe tratar de evitar estos productos. Si uno de sus favoritos está en esta lista, reduzca la cantidad de veces que ingiere el producto y siempre beba un vaso de agua antes y después de su delicia preferida.

- Anchoas
- Tocino
- Caldo
- Sesos
- Caldo
- Bacalao
- Consomé
- Ganso
- Salsa de carne
- Eglefino
- Corazón
- Arenque
- Riñón
- Hígado
- Caballa
- Extractos de carne
- Carne picada
- Mejillones
- Perdiz
- Huevas
- Sardinas
- Vieiras
- Camarones
- Mollejas
- Ternera
- Venado
- Levaduras
- Extracto de levadura

Alimentos con niveles moderados de purinas

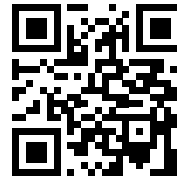
A continuación, se muestra una lista de alimentos con niveles moderados de purinas (de 9 a 100 mg por 3 onzas de alimento). Si alguno de sus alimentos favoritos está en esta lista, reduzca la frecuencia con la que lo consume y beba siempre un vaso de agua antes y después de su alimento favorito.

- Espárragos
- Frijoles deshidratados
- Pescado
- Jamón
- Lentejas
- Hongos
- Guisantes, secos
- Cerdo
- Aves de corral
- Carne (roja)
- Espinaca

Fuente: M.V. and L.K. Mahan, Food, Nutrition, and Diet Therapy, 8th ed. (Filadelfia: W.B. Saunders Company, 1992) p. 696.

Nuestro horario de atención es

Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro



También puede visitar nuestro sitio web en www.litholink.labcorp.com y enviar cualquier consulta por correo electrónico a Litholinkinquiry@labcorp.com

Nota: Este material se proporciona exclusivamente con fines informativos generales. No pretende sustituir el consejo médico ni la consulta con un médico o experto técnico.