



¡Gota-Cha!

INFORME DE
SEGUIMIENTO DE LA
GOTA

PACIENTE

Francisco

patient.demo@cagoutte.app

61 años · Hombre · 84 kg · 176 cm

Tratamientos actuales: Alopurinol 100
mg, Colchicina 0,5 mg (si es necesario)

PERÍODO

21 de julio de 2026

→ 20 de agosto de
2026

EXPORTADO

20 de agosto de 2026

OBJETIVOS: < 400 mg purinas / día · ≥ 2,0 L / día

1. Resumen clínico

En 30 día(s) seguido(s), ingesta media de **394 mg** de purinas al día, **en zona intermedia** (400 mg). 9 día(s) por encima del umbral (30%). Día con más purinas: **27/7/2026** con 843 mg. Hidratación media **2,0 L/día**, objetivo alcanzado (objetivo 2,0 L), 30% de los días con el objetivo cumplido. 3 crisis registrada(s), intensidad media 6.0/10, principalmente **Tobillo izquierdo**.

PURINAS PROM. / DÍA

394 mg

DÍAS > 400 MG

9 / 30

30%

HIDRATACIÓN PROM. / DÍA

2,0 L

30% ≥ 2,0 L

CRISIS

3

Intensidad prom. : 6.0/10

ARTICULACIÓN MÁS AFECTADA

Tobillo izquierdo

2 crisis

TOTAL DÍAS EN CRISIS

9 días

2. Totales diarios (purinas)

Total de purinas por día. Umbral clínico 400 mg / día.

FECHA	PURINAS / DÍA	ALIMENTOS	ESTADO
jue, 20 ago 26	157 mg	2	✓ OK
mié, 19 ago 26	758 mg	4	⚠ > umbral
mar, 18 ago 26	230 mg	4	✓ OK
lun, 17 ago 26	319 mg	5	✓ OK
dom, 16 ago 26	843 mg	5	⚠ > umbral
sáb, 15 ago 26	247 mg	4	✓ OK
vie, 14 ago 26	566 mg	4	⚠ > umbral
jue, 13 ago 26	216 mg	4	✓ OK
mié, 12 ago 26	132 mg	2	✓ OK
mar, 11 ago 26	368 mg	4	✓ OK
lun, 10 ago 26	312 mg	4	✓ OK
dom, 09 ago 26	758 mg	4	⚠ > umbral
sáb, 08 ago 26	230 mg	4	✓ OK

FECHA	PURINAS / DÍA	ALIMENTOS	ESTADO
vie, 07 ago 26	319 mg	5	✓ OK
jue, 06 ago 26	843 mg	5	⚠ > umbral
mié, 05 ago 26	247 mg	4	✓ OK
mar, 04 ago 26	566 mg	4	⚠ > umbral
lun, 03 ago 26	216 mg	4	✓ OK
dom, 02 ago 26	132 mg	2	✓ OK
sáb, 01 ago 26	368 mg	4	✓ OK
vie, 31 jul 26	312 mg	4	✓ OK
jue, 30 jul 26	758 mg	4	⚠ > umbral
mié, 29 jul 26	230 mg	4	✓ OK
mar, 28 jul 26	319 mg	5	✓ OK
lun, 27 jul 26	843 mg	5	⚠ > umbral
dom, 26 jul 26	247 mg	4	✓ OK
sáb, 25 jul 26	566 mg	4	⚠ > umbral
vie, 24 jul 26	216 mg	4	✓ OK
jue, 23 jul 26	132 mg	2	✓ OK
mié, 22 jul 26	368 mg	4	✓ OK

3. Diario alimentario detallado

FECHA	HORA	ALIMENTO	CATEGORÍA	G	MG
22/07/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Huevos	200	60
22/07/26	16:00	Magdalena	Snacks	30	5
22/07/26	12:30	Bœuf bourguignon, pommes vapeur	Ternera	380	295
22/07/26	07:45	Pan, mermelada, mantequilla	Desayuno	120	8
23/07/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Platos compuestos IA	280	130
23/07/26	08:00	Café solo	Bebidas	100	2
24/07/26	21:00	Yogur natural	Lácteos	125	8
24/07/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Sopas	350	35
24/07/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Pescado	380	145
24/07/26	07:30	Gachas de avena, frutos rojos	Desayuno	280	28
25/07/26	20:30	Copa de sake	Bebidas	100	6
25/07/26	20:00	Ramen porc + œuf	Platos compuestos IA	450	295
25/07/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Pescado	320	245
25/07/26	08:00	Bol de cereales con leche	Desayuno	250	20
26/07/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Pescado	380	155
26/07/26	16:00	Almendras	Snacks	30	12
26/07/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Ensalada	320	55
26/07/26	07:45	Batido de plátano y fresa	Desayuno	300	25
27/07/26	21:15	Salchichón	Embutidos	60	95
27/07/26	19:30	Copa de vino tinto	Bebidas	150	8
27/07/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Pescado	220	360
27/07/26	13:00	Pizza chorizo	Embutidos	420	285
27/07/26	08:30	Pan con mantequilla y jamón	Embutidos	150	95
28/07/26	21:00	Onza de chocolate negro	Snacks	20	6
28/07/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Sopas	350	75
28/07/26	16:30	Plátano	Frutas	130	8
28/07/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Aves	380	220
28/07/26	07:30	Café, cruasán	Desayuno	80	10
29/07/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Huevos	280	105
29/07/26	16:00	Yogur griego con miel	Lácteos	150	12
29/07/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pasta	350	95
29/07/26	07:45	Pan integral, requesón	Desayuno	200	18
30/07/26	19:30	Cerveza (33 cl)	Bebidas	330	35

FECHA	HORA	ALIMENTO	CATEGORÍA	G	MG
30/07/26	19:00	Hígado de ternera a la plancha	Vísceras	180	410
30/07/26	13:00	Steak haché frites	Ternera	420	285
30/07/26	08:00	Huevos revueltos, pan	Desayuno	180	28
31/07/26	19:30	Cabillaud vapeur, riz, courgettes	Pescado	380	145
31/07/26	16:15	Manzana	Frutas	150	10
31/07/26	12:45	Salade de poulet grillé	Aves	320	135
31/07/26	07:30	Yogur natural + avena	Desayuno	220	22
01/08/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Huevos	200	60
01/08/26	16:00	Magdalena	Snacks	30	5
01/08/26	12:30	Bœuf bourguignon, pommes vapeur	Ternera	380	295
01/08/26	07:45	Pan, mermelada, mantequilla	Desayuno	120	8
02/08/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Platos compuestos IA	280	130
02/08/26	08:00	Café solo	Bebidas	100	2
03/08/26	21:00	Yogur natural	Lácteos	125	8
03/08/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Sopas	350	35
03/08/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Pescado	380	145
03/08/26	07:30	Gachas de avena, frutos rojos	Desayuno	280	28
04/08/26	20:30	Copa de sake	Bebidas	100	6
04/08/26	20:00	Ramen porc + œuf	Platos compuestos IA	450	295
04/08/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Pescado	320	245
04/08/26	08:00	Bol de cereales con leche	Desayuno	250	20
05/08/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Pescado	380	155
05/08/26	16:00	Almendras	Snacks	30	12
05/08/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Ensalada	320	55
05/08/26	07:45	Batido de plátano y fresa	Desayuno	300	25
06/08/26	21:15	Salchichón	Embutidos	60	95
06/08/26	19:30	Copa de vino tinto	Bebidas	150	8
06/08/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Pescado	220	360
06/08/26	13:00	Pizza chorizo	Embutidos	420	285
06/08/26	08:30	Pan con mantequilla y jamón	Embutidos	150	95
07/08/26	21:00	Onza de chocolate negro	Snacks	20	6
07/08/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Sopas	350	75
07/08/26	16:30	Plátano	Frutas	130	8
07/08/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Aves	380	220
07/08/26	07:30	Café, cruasán	Desayuno	80	10

FECHA	HORA	ALIMENTO	CATEGORÍA	G	MG
08/08/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Huevos	280	105
08/08/26	16:00	Yogur griego con miel	Lácteos	150	12
08/08/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pasta	350	95
08/08/26	07:45	Pan integral, requesón	Desayuno	200	18
09/08/26	19:30	Cerveza (33 cl)	Bebidas	330	35
09/08/26	19:00	Hígado de ternera a la plancha	Vísceras	180	410
09/08/26	13:00	Steak haché frites	Ternera	420	285
09/08/26	08:00	Huevos revueltos, pan	Desayuno	180	28
10/08/26	19:30	Cabillaud vapeur, riz, courgettes	Pescado	380	145
10/08/26	16:15	Manzana	Frutas	150	10
10/08/26	12:45	Salade de poulet grillé	Aves	320	135
10/08/26	07:30	Yogur natural + avena	Desayuno	220	22
11/08/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Huevos	200	60
11/08/26	16:00	Magdalena	Snacks	30	5
11/08/26	12:30	Boeuf bourguignon, pommes vapeur	Ternera	380	295
11/08/26	07:45	Pan, mermelada, mantequilla	Desayuno	120	8
12/08/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Platos compuestos IA	280	130
12/08/26	08:00	Café solo	Bebidas	100	2
13/08/26	21:00	Yogur natural	Lácteos	125	8
13/08/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Sopas	350	35
13/08/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Pescado	380	145
13/08/26	07:30	Gachas de avena, frutos rojos	Desayuno	280	28
14/08/26	20:30	Copa de sake	Bebidas	100	6
14/08/26	20:00	Ramen porc + œuf	Platos compuestos IA	450	295
14/08/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Pescado	320	245
14/08/26	08:00	Bol de cereales con leche	Desayuno	250	20
15/08/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Pescado	380	155
15/08/26	16:00	Almendras	Snacks	30	12
15/08/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Ensalada	320	55
15/08/26	07:45	Batido de plátano y fresa	Desayuno	300	25
16/08/26	21:15	Salchichón	Embutidos	60	95
16/08/26	19:30	Copa de vino tinto	Bebidas	150	8
16/08/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Pescado	220	360
16/08/26	13:00	Pizza chorizo	Embutidos	420	285
16/08/26	08:30	Pan con mantequilla y jamón	Embutidos	150	95

FECHA	HORA	ALIMENTO	CATEGORÍA	G	MG
17/08/26	21:00	Onza de chocolate negro	Snacks	20	6
17/08/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Sopas	350	75
17/08/26	16:30	Plátano	Frutas	130	8
17/08/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Aves	380	220
17/08/26	07:30	Café, cruasán	Desayuno	80	10
18/08/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Huevos	280	105
18/08/26	16:00	Yogur griego con miel	Lácteos	150	12
18/08/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pasta	350	95
18/08/26	07:45	Pan integral, requesón	Desayuno	200	18
19/08/26	19:30	Cerveza (33 cl)	Bebidas	330	35
19/08/26	19:00	Hígado de ternera a la plancha	Vísceras	180	410
19/08/26	13:00	Steak haché frites	Ternera	420	285
19/08/26	08:00	Huevos revueltos, pan	Desayuno	180	28
20/08/26	12:45	Salade de poulet grillé	Aves	320	135
20/08/26	07:30	Yogur natural + avena	Desayuno	220	22

4. Hidratación

FECHA	CONSUMIDO (L)	OBJETIVO	% ALCANZADO	ESTADO
2026-07-21	2,0	2,5	80%	⚠ < umbral
2026-07-22	1,1	2,5	44%	⚠ < umbral
2026-07-23	2,8	2,5	112%	✓ OK
2026-07-24	1,7	2,5	68%	⚠ < umbral
2026-07-25	2,5	2,5	100%	✓ OK
2026-07-26	1,3	2,5	52%	⚠ < umbral
2026-07-27	2,1	2,5	84%	⚠ < umbral
2026-07-28	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-07-29	1,5	2,5	60%	⚠ < umbral
2026-07-30	2,4	2,5	96%	⚠ < umbral
2026-07-31	2,0	2,5	80%	⚠ < umbral
2026-08-01	1,1	2,5	44%	⚠ < umbral
2026-08-02	2,8	2,5	112%	✓ OK
2026-08-03	1,7	2,5	68%	⚠ < umbral
2026-08-04	2,5	2,5	100%	✓ OK
2026-08-05	1,3	2,5	52%	⚠ < umbral
2026-08-06	2,1	2,5	84%	⚠ < umbral

FECHA	CONSUMIDO (L)	OBJETIVO	% ALCANZADO	ESTADO
2026-08-07	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-08-08	1,5	2,5	60%	⚠ < umbral
2026-08-09	2,4	2,5	96%	⚠ < umbral
2026-08-10	2,0	2,5	80%	⚠ < umbral
2026-08-11	1,1	2,5	44%	⚠ < umbral
2026-08-12	2,8	2,5	112%	✓ OK
2026-08-13	1,7	2,5	68%	⚠ < umbral
2026-08-14	2,5	2,5	100%	✓ OK
2026-08-15	1,3	2,5	52%	⚠ < umbral
2026-08-16	2,1	2,5	84%	⚠ < umbral
2026-08-17	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-08-18	1,5	2,5	60%	⚠ < umbral
2026-08-19	2,4	2,5	96%	⚠ < umbral

5. Crisis de gota

FECHA	INTENSIDAD	ARTICULACIÓN(ES)	DESENCADENANTES	DURACIÓN	NOTAS DEL PACIENTE
19 de agosto de 2026	4/10	Dedo gordo derecho	Comida copiosa, Vacaciones	En curso	« Dolor al despertar esta mañana, moderado. Hielo + reposo. »
09 de agosto de 2026	6/10	Tobillo izquierdo	Estrés, Fatiga	4 días	« Crisis tras una semana muy cargada. Colchicina desde el primer día. »
26 de julio de 2026	8/10	Dedo gordo izquierdo, Tobillo izquierdo	Alcohol, Embutidos, Noche de fiesta	5 días	« Crisis grave tras un asado con cerveza. Despertar a las 3h, imposible apoyar el pie. Alivio progresivo con colchicina + AINE. »

6. Medicamentos y adherencia

MEDICAMENTO	DOSIS	TOMAS	ESPERADAS	ADHERENCIA
Allopurinol	100 mg · 1 comp	26	30	87%
Colchicine	500 mg · 1 comp	11	—	—

7. Análisis de sangre

Ácido úrico sérico y marcadores adicionales introducidos por el paciente.
Objetivo terapéutico (EULAR): < 6,0 mg/dL = < 60 mg/L = < 360 μmol/L.

FECHA	ÁCIDO ÚRICO (MG/DL)	CREATININA (MG/DL)	TFG (ML/MIN)	PCR (MG/L)	LABORATORIO
18 de agosto de 2026	5.8	0.92	96	2.1	SYNLAB

Notas: « En tratamiento con Alopurinol 100 mg desde hace 6 meses — objetivo alcanzado. »

8. Seguimiento del peso

Se recomienda perder peso en caso de sobrepeso (ACR 2020), pero una pérdida rápida puede desencadenar una crisis (cetosis → retención de urato). La velocidad importa tanto como el valor.

ÚLTIMA PESADA	TENDENCIA (28 D)	DESDE LA 1ª PESADA
84 kg	-0.3 kg/sem	-1.1 kg
FECHA	PESO (KG)	VARIACIÓN
23/7/2026	85.1	—
30/7/2026	84.8	-0.3
6/8/2026	84.9	+0.1
13/8/2026	84.4	-0.5
20/8/2026	84	-0.4

8. Recomendaciones clínicas

Recomendaciones basadas en los datos registrados:

- Reducir la ingesta de purinas: limitar vísceras, sardinas, anchoas, embutidos. Priorizar pescado blanco, ave blanca, huevos, legumbres con moderación.
- Considerar un **tratamiento hipouricemiante** a largo plazo (alopurinol, febuxostat) dada la frecuencia de las crisis.
- Medir el **ácido úrico sérico** (objetivo < 360 µmol/L, o < 300 si hay tofos / artropatía).
- Limitar el **alcohol** (especialmente cerveza y licores) y la **fructosa** (refrescos, jarabe de glucosa-fructosa).