¡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
02 de octubre de 2026
→ 31 de octubre de 2026

EXPORTADO
31 de octubre de 2026

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

1. Resumen clínico

En 29 día(s) seguido(s), ingesta media de **413 mg** de purinas al día, **por encima** del umbral clínico (400 mg). 9 día(s) por encima del umbral (31%). Día con más purinas: **8/10/2026** 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	DÍAS > 400 MG	HIDRATACIÓN PROM. / DÍA
413 mg	9 / 29 (31%)	2,0 L (30% ≥ 2,0 L)

CRISIS	ARTICULACIÓN MÁS AFECTADA	TOTAL DÍAS EN CRISIS
3 (Intensidad prom. : 6.0/10)	Tobillo izquierdo (2 crisis)	9 días

2. Totales diarios (purinas)

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

FECHA	PURINAS / DÍA	ALIMENTOS	ESTADO
sáb, 31 oct 26	312 mg	4	✓ OK
vie, 30 oct 26	758 mg	4	⚠ > umbral
jue, 29 oct 26	230 mg	4	✓ OK
mié, 28 oct 26	319 mg	5	✓ OK
mar, 27 oct 26	843 mg	5	⚠ > umbral
lun, 26 oct 26	247 mg	4	✓ OK
dom, 25 oct 26	782 mg	8	⚠ > umbral
sáb, 24 oct 26	132 mg	2	✓ OK
vie, 23 oct 26	368 mg	4	✓ OK
jue, 22 oct 26	312 mg	4	✓ OK
mié, 21 oct 26	758 mg	4	⚠ > umbral
mar, 20 oct 26	230 mg	4	✓ OK
lun, 19 oct 26	319 mg	5	✓ OK

FECHA	PURINAS / DÍA	ALIMENTOS	ESTADO
dom, 18 oct 26	843 mg	5	⚠ > umbral
sáb, 17 oct 26	247 mg	4	✓ OK
vie, 16 oct 26	566 mg	4	⚠ > umbral
jue, 15 oct 26	216 mg	4	✓ OK
mié, 14 oct 26	132 mg	2	✓ OK
mar, 13 oct 26	368 mg	4	✓ OK
lun, 12 oct 26	312 mg	4	✓ OK
dom, 11 oct 26	758 mg	4	⚠ > umbral
sáb, 10 oct 26	230 mg	4	✓ OK
vie, 09 oct 26	319 mg	5	✓ OK
jue, 08 oct 26	843 mg	5	⚠ > umbral
mié, 07 oct 26	247 mg	4	✓ OK
mar, 06 oct 26	566 mg	4	⚠ > umbral
lun, 05 oct 26	216 mg	4	✓ OK
dom, 04 oct 26	132 mg	2	✓ OK
sáb, 03 oct 26	368 mg	4	✓ OK

3. Diario alimentario detallado

FECHA	HORA	ALIMENTO	CATEGORÍA	G	MG
03/10/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Huevos	200	60
03/10/26	16:00	Magdalena	Snacks	30	5
03/10/26	12:30	Bœuf bourguignon, pommes vapeur	Ternera	380	295
03/10/26	07:45	Pan, mermelada, mantequilla	Desayuno	120	8
04/10/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Platos compuestos IA	280	130
04/10/26	08:00	Café solo	Bebidas	100	2
05/10/26	21:00	Yogur natural	Lácteos	125	8
05/10/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Sopas	350	35
05/10/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Pescado	380	145
05/10/26	07:30	Gachas de avena, frutos rojos	Desayuno	280	28
06/10/26	20:30	Copa de sake	Bebidas	100	6
06/10/26	20:00	Ramen porc + œuf	Platos compuestos IA	450	295
06/10/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Pescado	320	245
06/10/26	08:00	Bol de cereales con leche	Desayuno	250	20
07/10/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Pescado	380	155
07/10/26	16:00	Almendras	Snacks	30	12
07/10/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Ensalada	320	55
07/10/26	07:45	Batido de plátano y fresa	Desayuno	300	25
08/10/26	21:15	Salchichón	Embutidos	60	95
08/10/26	19:30	Copa de vino tinto	Bebidas	150	8
08/10/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Pescado	220	360
08/10/26	13:00	Pizza chorizo	Embutidos	420	285
08/10/26	08:30	Pan con mantequilla y jamón	Embutidos	150	95
09/10/26	21:00	Onza de chocolate negro	Snacks	20	6
09/10/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Sopas	350	75
09/10/26	16:30	Plátano	Frutas	130	8
09/10/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Aves	380	220
09/10/26	07:30	Café, cruasán	Desayuno	80	10
10/10/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Huevos	280	105
10/10/26	16:00	Yogur griego con miel	Lácteos	150	12

FECHA	HORA	ALIMENTO	CATEGORÍA	G	MG
10/10/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pasta	350	95
10/10/26	07:45	Pan integral, requesón	Desayuno	200	18
11/10/26	19:30	Cerveza (33 cl)	Bebidas	330	35
11/10/26	19:00	Hígado de ternera a la plancha	Vísceras	180	410
11/10/26	13:00	Steak haché frites	Ternera	420	285
11/10/26	08:00	Huevos revueltos, pan	Desayuno	180	28
12/10/26	19:30	Cabillaud vapeur, riz, courgettes	Pescado	380	145
12/10/26	16:15	Manzana	Frutas	150	10
12/10/26	12:45	Salade de poulet grillé	Aves	320	135
12/10/26	07:30	Yogur natural + avena	Desayuno	220	22
13/10/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Huevos	200	60
13/10/26	16:00	Magdalena	Snacks	30	5
13/10/26	12:30	Bœuf bourguignon, pommes vapeur	Ternera	380	295
13/10/26	07:45	Pan, mermelada, mantequilla	Desayuno	120	8
14/10/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Platos compuestos IA	280	130
14/10/26	08:00	Café solo	Bebidas	100	2
15/10/26	21:00	Yogur natural	Lácteos	125	8
15/10/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Sopas	350	35
15/10/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Pescado	380	145
15/10/26	07:30	Gachas de avena, frutos rojos	Desayuno	280	28
16/10/26	20:30	Copa de sake	Bebidas	100	6
16/10/26	20:00	Ramen porc + œuf	Platos compuestos IA	450	295
16/10/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Pescado	320	245
16/10/26	08:00	Bol de cereales con leche	Desayuno	250	20
17/10/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Pescado	380	155
17/10/26	16:00	Almendras	Snacks	30	12
17/10/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Ensalada	320	55
17/10/26	07:45	Batido de plátano y fresa	Desayuno	300	25
18/10/26	21:15	Salchichón	Embutidos	60	95
18/10/26	19:30	Copa de vino tinto	Bebidas	150	8
18/10/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Pescado	220	360
18/10/26	13:00	Pizza chorizo	Embutidos	420	285

FECHA	HORA	ALIMENTO	CATEGORÍA	G	MG
18/10/26	08:30	Pan con mantequilla y jamón	Embutidos	150	95
19/10/26	21:00	Onza de chocolate negro	Snacks	20	6
19/10/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Sopas	350	75
19/10/26	16:30	Plátano	Frutas	130	8
19/10/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Aves	380	220
19/10/26	07:30	Café, cruasán	Desayuno	80	10
20/10/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Huevos	280	105
20/10/26	16:00	Yogur griego con miel	Lácteos	150	12
20/10/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pasta	350	95
20/10/26	07:45	Pan integral, requesón	Desayuno	200	18
21/10/26	19:30	Cerveza (33 cl)	Bebidas	330	35
21/10/26	19:00	Hígado de ternera a la plancha	Vísceras	180	410
21/10/26	13:00	Steak haché frites	Ternera	420	285
21/10/26	08:00	Huevos revueltos, pan	Desayuno	180	28
22/10/26	19:30	Cabillaud vapeur, riz, courgettes	Pescado	380	145
22/10/26	16:15	Manzana	Frutas	150	10
22/10/26	12:45	Salade de poulet grillé	Aves	320	135
22/10/26	07:30	Yogur natural + avena	Desayuno	220	22
23/10/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Huevos	200	60
23/10/26	16:00	Magdalena	Snacks	30	5
23/10/26	12:30	Bœuf bourguignon, pommes vapeur	Ternera	380	295
23/10/26	07:45	Pan, mermelada, mantequilla	Desayuno	120	8
24/10/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Platos compuestos IA	280	130
24/10/26	08:00	Café solo	Bebidas	100	2
25/10/26	21:00	Yogur natural	Lácteos	125	8
25/10/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Sopas	350	35
25/10/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Pescado	380	145
25/10/26	07:30	Gachas de avena, frutos rojos	Desayuno	280	28
25/10/26	20:30	Copa de sake	Bebidas	100	6
25/10/26	20:00	Ramen porc + œuf	Platos compuestos IA	450	295
25/10/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Pescado	320	245
25/10/26	08:00	Bol de cereales con leche	Desayuno	250	20

FECHA	HORA	ALIMENTO	CATEGORÍA	G	MG
26/10/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Pescado	380	155
26/10/26	16:00	Almendras	Snacks	30	12
26/10/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Ensalada	320	55
26/10/26	07:45	Batido de plátano y fresa	Desayuno	300	25
27/10/26	21:15	Salchichón	Embutidos	60	95
27/10/26	19:30	Copa de vino tinto	Bebidas	150	8
27/10/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Pescado	220	360
27/10/26	13:00	Pizza chorizo	Embutidos	420	285
27/10/26	08:30	Pan con mantequilla y jamón	Embutidos	150	95
28/10/26	21:00	Onza de chocolate negro	Snacks	20	6
28/10/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Sopas	350	75
28/10/26	16:30	Plátano	Frutas	130	8
28/10/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Aves	380	220
28/10/26	07:30	Café, cruasán	Desayuno	80	10
29/10/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Huevos	280	105
29/10/26	16:00	Yogur griego con miel	Lácteos	150	12
29/10/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pasta	350	95
29/10/26	07:45	Pan integral, requesón	Desayuno	200	18
30/10/26	19:30	Cerveza (33 cl)	Bebidas	330	35
30/10/26	19:00	Hígado de ternera a la plancha	Vísceras	180	410
30/10/26	13:00	Steak haché frites	Ternera	420	285
30/10/26	08:00	Huevos revueltos, pan	Desayuno	180	28
31/10/26	19:30	Cabillaud vapeur, riz, courgettes	Pescado	380	145
31/10/26	16:15	Manzana	Frutas	150	10
31/10/26	12:45	Salade de poulet grillé	Aves	320	135
31/10/26	07:30	Yogur natural + avena	Desayuno	220	22

4. Hidratación

FECHA	CONSUMIDO (L)	OBJETIVO	% ALCANZADO	ESTADO
2026-10-02	2,0	2,5	80%	⚠ < umbral
2026-10-03	1,1	2,5	44%	⚠ < umbral
2026-10-04	2,8	2,5	112%	✓ OK

FECHA	CONSUMIDO (L)	OBJETIVO	% ALCANZADO	ESTADO
2026-10-05	1,7	2,5	68%	⚠ < umbral
2026-10-06	2,5	2,5	100%	✓ OK
2026-10-07	1,3	2,5	52%	⚠ < umbral
2026-10-08	2,1	2,5	84%	⚠ < umbral
2026-10-09	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-10-10	1,5	2,5	60%	⚠ < umbral
2026-10-11	2,4	2,5	96%	⚠ < umbral
2026-10-12	2,0	2,5	80%	⚠ < umbral
2026-10-13	1,1	2,5	44%	⚠ < umbral
2026-10-14	2,8	2,5	112%	✓ OK
2026-10-15	1,7	2,5	68%	⚠ < umbral
2026-10-16	2,5	2,5	100%	✓ OK
2026-10-17	1,3	2,5	52%	⚠ < umbral
2026-10-18	2,1	2,5	84%	⚠ < umbral
2026-10-19	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-10-20	1,5	2,5	60%	⚠ < umbral
2026-10-21	2,4	2,5	96%	⚠ < umbral
2026-10-22	2,0	2,5	80%	⚠ < umbral
2026-10-23	1,1	2,5	44%	⚠ < umbral
2026-10-24	2,8	2,5	112%	✓ OK
2026-10-24	1,7	2,5	68%	⚠ < umbral
2026-10-25	2,5	2,5	100%	✓ OK
2026-10-26	1,3	2,5	52%	⚠ < umbral
2026-10-27	2,1	2,5	84%	⚠ < umbral
2026-10-28	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-10-29	1,5	2,5	60%	⚠ < umbral
2026-10-30	2,4	2,5	96%	⚠ < umbral

5. Crisis de gota

FECHA	INTENSIDAD	ARTICULACIÓN(ES)	DESENCADENANTES	DURACIÓN	NOTAS DEL PACIENTE
30 de octubre de 2026	4/10	Dedo gordo derecho	Comida copiosa, Vacaciones	En curso	*« Dolor al despertar esta mañana, moderado. Hielo + reposo. »*

FECHA	INTENSIDAD	ARTICULACIÓN(ES)	DESENCADENANTES	DURACIÓN	NOTAS DEL PACIENTE
21 de octubre de 2026	6/10	Tobillo izquierdo	Estrés, Fatiga	4 días	*« Crisis tras una semana muy cargada. Colchicina desde el primer día. »*
07 de octubre 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
29 de octubre 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
84 kg

TENDENCIA (28 D)
-0.3 kg/sem

DESDE LA 1ª PESADA
–1.1 kg

FECHA	PESO (KG)	VARIACIÓN
4/10/2026	85.1	—
11/10/2026	84.8	-0.3
18/10/2026	84.9	+0.1
25/10/2026	84.4	-0.5
31/10/2026	84	-0.4

9. 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).