

Gota

Acerca de la gota

La gota es un tipo de artritis (a veces llamada artritis gotosa) que se presenta en algunas personas que tienen niveles altos de ácido úrico en sangre. El cuerpo produce ácido úrico de forma natural y también al consumir alimentos que contienen purinas, sustancias presentes en alimentos de origen animal y vegetal que el cuerpo transforma en ácido úrico. Normalmente, los riñones eliminan el ácido úrico de la sangre y este sale del cuerpo a través de la orina. En la gota, el exceso de ácido úrico se acumula en los tendones y las articulaciones, donde forma cristales con forma de aguja que provocan un dolor extremo.

Otros factores que pueden provocar gota incluyen:

- Tener sobrepeso
- Problemas renales
- Ciertos medicamentos
- Comer demasiados alimentos con purinas o azúcar
- Beber demasiado alcohol o muy poca agua
- Tener antecedentes familiares de gota
- Tener presión arterial alta no tratada, diabetes, obesidad u otras afecciones que aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular

Signos y síntomas de la gota

Los ataques de gota (o brotes) generalmente aparecen de repente. Es posible que usted se vaya a la cama sintiéndose bien, pero se despierte con un dolor articular extremo. El primer ataque de gota generalmente ocurre en la articulación grande del dedo gordo del pie. Sin embargo, otras articulaciones y zonas alrededor de las articulaciones pueden verse afectadas, como los arcos del pie (empeine), los tobillos, los talones y las rodillas. Los síntomas comunes incluyen hinchazón, rigidez, sensibilidad, calor y enrojecimiento en las articulaciones y alrededor de ellas. El dolor puede durar horas o semanas.



Gota

Una acumulación de ácido úrico (llamada tofo) puede verse y sentirse como un bulto debajo de la piel. Estas acumulaciones de ácido úrico también pueden provocar cálculos renales.

Diagnóstico de la gota

El médico le preguntará sobre sus antecedentes médicos personales y familiares, le realizará un examen físico y utilizará análisis de sangre y otras pruebas (como radiografías, ecografías o tomografías computarizadas) para diagnosticar la gota. También podría ser necesario extraer fluido de la articulación (aspiración articular).

➔ DATOS RÁPIDOS

- Para muchas personas, la gota es una enfermedad crónica (de larga duración) que implica ataques repentinos y dolorosos. Otras personas pueden tener solo unos pocos ataques y no necesitan medicación a largo plazo.
- La gota afecta a aproximadamente 9.2 millones de personas de 20 años o más. Aproximadamente dos tercios son hombres, y es más común en personas negras y asiáticas en los EE. UU. que en personas blancas.
- La gota es más común en las mujeres después de la menopausia.
- Tener demasiado ácido úrico en el torrente sanguíneo (llamado hiperuricemia) es el factor más importante que causa la gota.
- Las enfermedades cardíacas son comunes en las personas con gota.

Para obtener más información

Información y recursos sobre la gota: arthritis.org/about-gout

Línea de ayuda de la Arthritis Foundation: 800-283-7800
arthritis.org/helpline

Tener niveles altos de ácido úrico por sí solo no significa que una persona padecerá gota. Sin embargo, si no se trata, la gota puede dañar las articulaciones, limitar el movimiento y causar dolor crónico (duradero).

Tratamiento de la gota

Los principales objetivos del tratamiento de la gota son:

- Reducir el dolor
- Prevenir brotes y daño articular
- Bajar los niveles de ácido úrico
- Reducir la inflamación que puede dañar las articulaciones y los órganos

Trabaje con su médico para elaborar un plan continuo a fin de aliviar el dolor, mantener bajo el ácido úrico y disminuir la inflamación. El plan puede incluir:

- **Medicamentos.** Los medicamentos pueden ayudar a reducir el ácido úrico, prevenir los brotes y evitar que la gota se vuelva crónica. Se pueden utilizar otros medicamentos, incluidos los antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), analgésicos y corticoesteroides, para tratar la inflamación y el dolor.
- **Actividad física y control del peso.** Realizar actividad física con regularidad y mantener un peso saludable puede reducir las probabilidades de sufrir más ataques de gota o de sufrir enfermedades cardíacas, que son comunes en personas con gota.
- **Alimentación.** Si bien muchas personas necesitan medicamentos para controlar la gota, tener una alimentación saludable puede reducir las probabilidades de sufrir otro brote. Esto incluye muchas verduras, cereales integrales, proteínas de plantas en lugar de carnes (como frijoles, lentejas y guisantes), grasas saludables (como frutos secos y aceite de oliva virgen extra) y alimentos que no estén muy procesados. Comer menos carnes ricas en purinas, mariscos, incluidos los crustáceos, y otros alimentos que desencadenan brotes, y reducir el consumo de alcohol puede ayudar a reducir los niveles de ácido úrico en el cuerpo y limitar los brotes de gota.

Consejos de autocontrol

- Siga una dieta saludable para el corazón y evite los alimentos con alto contenido de purinas.
- Realice actividad física con regularidad.
- Beba mucha agua.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Comuníquese con el médico ante el primer síntoma de un brote.

Preguntas frecuentes

¿Qué alimentos desencadenan los ataques de gota?

El alcohol (especialmente la cerveza) y los alimentos con muchas purinas. Entre ellos, se incluyen el hígado, los riñones y otras vísceras; la carne de vacuno, cordero, cerdo y otras carnes rojas; las anchoas, sardinas, caballa, arenque, trucha, eglefino, atún y mariscos; las salsas; los refrescos, jugos y otras bebidas azucaradas, y los tomates.

¿Cómo puedo controlar el dolor de un brote de gota?

Si su estado de salud lo permite, su médico le recetará un medicamento antiinflamatorio, como un corticoesteroide o colchicina. Aplique hielo en la articulación y manténgala elevada. Beba mucho líquido (nada de alcohol ni refrescos azucarados).

¿La gota desaparece alguna vez?

No, la enfermedad no tiene cura y la mayoría de los pacientes, aunque no todos, necesitan un tratamiento a largo plazo para prevenir los síntomas. Los brotes suelen mejorar en una semana o 10 días. Los síntomas pueden reaparecer si la enfermedad no se trata adecuadamente. Es posible que no se produzca otro ataque durante meses o incluso años. Los medicamentos que reducen el ácido úrico pueden ayudar a prevenirlos. Colabore con el médico para mantener bajos los niveles de ácido úrico y prevenir futuros ataques de gota.