

Gota

¿Qué es la gota?

La gota es un tipo de artritis causada por altos niveles de ácido úrico en el organismo. El ácido úrico (o urato) es una sustancia química que el organismo produce de manera natural. El ácido úrico es eliminado por los riñones y sale a través de la orina (pis). Si el organismo produce demasiado ácido úrico o los riñones no pueden eliminar suficiente ácido úrico, pueden formarse pequeños cristales similares a agujas que crean depósitos dolorosos en las articulaciones. Estos depósitos ocasionan la gota.

¿Cuáles son los síntomas de la gota?

La **artritis gotosa aguda** es un ataque de gota que aparece de repente. Estos brotes normalmente afectan una sola articulación en la parte inferior del cuerpo: la base del dedo gordo, el tobillo o la rodilla son las más comunes.

Durante un ataque de gota aguda, puede notar:

- Dolor, hinchazón, enrojecimiento y calor en la articulación.
- El dolor comienza tarde por la noche o muy temprano por la mañana.
- El grado de dolor se acentúa de 12 a 24 horas más tarde (algo de dolor e hinchazón pueden permanecer por días o semanas después).

Si la gota es grave o no se trata, puede extenderse a otras articulaciones, incluidos los dedos, muñecas, codos, hombros y caderas. Los cristales también pueden causar cálculos renales.

La **gota tofácea** es una acumulación de cristales a largo plazo. Los cristales forman depósitos llamados tofos, y a veces se pueden ver o sentir a través de la piel. Los tofos causan daños a las articulaciones y sus alrededores, lo que puede llevar a artritis crónica.

¿Quién tiene riesgo de contraer gota?

Algunas condiciones médicas aumentan sus posibilidades de contraer gota:

- Hiperuricemia: altos niveles de ácido úrico en el torrente sanguíneo
- Presión arterial alta
- Enfermedad renal
- Diabetes
- Obesidad

Otros factores que aumentan el riesgo:

- **Sexo.** Los hombres adultos tienen más probabilidades de desarrollar gota que las mujeres.
- **Edad.** La gota tiende a afectar a los adultos mayores (40 años y mayores). La gota es rara en los niños.
- **Dieta.** Ciertos alimentos pueden aumentar el ácido úrico en el organismo, incluidos ciertos pescados y mariscos, la carne roja, los alimentos grasos y las bebidas azucaradas.
- **Consumo de alcohol.** El alcohol, especialmente la cerveza, puede aumentar los niveles de ácido úrico. El alcohol también puede causar deshidratación y desencadenar inflamación.
- **Ayunar o comer en exceso.**
- **Historial familiar de gota.**

¿Cómo se diagnostica la gota?

Diagnosticar la gota puede ser difícil. Su proveedor de atención médica le hablará acerca de sus síntomas. Puede que tomen fluido de una articulación dolorosa y lo examinen para detectar cristales de ácido úrico. Puede que también le analicen la sangre para detectar altos niveles de ácido úrico.

¿Cuál es el tratamiento para la gota?

El tratamiento para la gota depende de si tiene artritis gotosa aguda o un problema a largo plazo (crónico) con la condición médica. Aunque no existe cura para la gota, el tratamiento puede ayudar a:

- Prevenir los ataques de artritis gotosa
- Mejorar el tiempo de recuperación
- Reducir los depósitos de tofos
- Prevenir las complicaciones, como cálculos renales

Tratamiento agudo

Para tratar los ataques de artritis gotosa aguda, su médico le recetará medicamentos que ayudan a reducir la hinchazón y el dolor.

Los medicamentos usados frecuentemente son:

- **AINE (antiinflamatorios no esteroideos):** como ibuprofeno (Advil, Motrin) y naproxeno (Aleve)
- **Corticosteroides (esteroides antiinflamatorios):** como prednisona y prednisolona
- **Colchicina:** una alternativa para las personas que no pueden utilizar AINE

Tome el medicamento tan pronto sienta que está comenzando un ataque; esto ayudará a reducir la duración del ataque y le ayudará a recuperarse antes. El descanso y el hielo también pueden ayudar a aliviar las molestias.

Su médico trabajará con usted para determinar el mejor medicamento para su situación condición médica. Informe a su médico todos los medicamentos que toma, inclusive los medicamentos sin receta, suplementos, inhaladores, medicamentos líquidos y parches.

Tratamiento a largo plazo

El objetivo de los tratamientos a largo plazo es reducir los niveles de ácido úrico en su organismo. Los tratamientos a largo plazo requieren medicamentos y cambios de estilo de vida, por ejemplo:

- Tomar medicamentos para reducir los niveles de ácido úrico en su organismo.
- Controlar otras condiciones de salud (como diabetes, presión arterial alta o enfermedad renal).
- Mantener un peso saludable.
- Llevar una dieta especial para la gota, que incluye llevar una dieta baja en purinas y evitar los alimentos que causan inflamación. Por ejemplo:
 - Comer menos carne roja
 - Evitar los mariscos con alto contenido de purinas, como anchoas, bacalao, arenque, caballa, mejillones, sardinas, vieiras y trucha.
 - Consumir más productos lácteos bajos en grasa.
 - Mantenerse hidratado bebiendo mucha agua.
 - Limitar el alcohol, especialmente la cerveza y el licor.
 - Evitar los alimentos con alto contenido de azúcares refinadas y grasas saturadas.

Gout

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS5245-01/19 (Last reviewed - 01/19) (Spanish translation 03/19 by inWhatLanguage)