

Haga algo para controlar la gota

Preguntas y respuestas frecuentes acerca de la gota

¿Por qué algunas personas contraen gota?

No está del todo claro por qué ciertas personas son más propensas a desarrollar gota. Los factores de riesgo de la gota incluyen:

- Niveles elevados de ácido úrico en la sangre
- Enfermedad renal
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Diabetes
- Obesidad
- Colesterol alto
- Enfermedad cardíaca
- Antecedentes familiares de gota
- Origen étnico
- Sexo

Algunas personas con niveles elevados de ácido úrico no desarrollarán gota, mientras que otras manifestarán ataques dolorosos y frecuentes.

¿Hay alguna dieta especial para los pacientes con gota?

Se recomienda que las personas que sufren de gota tengan una dieta balanceada y saludable.

La mayoría de las veces se recomienda el consumo de frutas, verduras, proteínas magras como el pollo y el pescado, y lácteos bajos en grasas.

Se sabe que los alimentos que contienen purinas elevan los niveles de ácido úrico. Limite el consumo de los siguientes alimentos y evítelos por completo si tiene un ataque.

- Reduzca la carne roja, el cordero, el cerdo y las vísceras, los mariscos, el langostino, la langosta y las sardinas.
- Reduzca la cerveza, el alcohol de grano, el vino, los jugos dulces de fruta y los refrescos.
- Evite productos que contengan jarabe de maíz con alto nivel de fructosa.

¿Existe una cura para la gota?

Desafortunadamente, la gota es una enfermedad que necesita atención y tratamiento de por vida. Con esfuerzo permanente, es posible controlarla. La medicación para aliviar el dolor y bajar el ácido úrico, junto con actividad física y una dieta sana, pueden ayudar a recuperar la calidad de vida habitual.

¿Son seguros y eficaces los remedios alternativos, no médicos?

Existen muchos mitos acerca del tratamiento de la gota. Uno muy popular es tomar jugo de cereza. Sin embargo, el jugo de cereza no incide de manera significativa en el control de los ataques agudos de gota. El jugo de cereza y algunas otras frutas contienen ácido ascórbico, que es un antiinflamatorio y puede ocasionar una pequeña disminución del nivel de ácido úrico. Desafortunadamente, consumir grandes cantidades de jugo de cereza u otros alimentos o bebidas que contienen ácido ascórbico simplemente no serán suficientes en la mayoría de los pacientes para aliviar el dolor o lograr el nivel de ácido úrico deseado de 6.0 mg/dL o inferior.

¿A qué articulaciones puede afectar la gota?

La gota afecta al dedo gordo del pie en el 50 por ciento de todos los primeros ataques. También puede afectar la parte media del pie, el tobillo, la rodilla, la muñeca y el codo. Cada vez que ocurre un ataque no siempre es en la misma articulación. El dolor podría ser en el dedo gordo del pie durante el primer episodio y aparecer en la rodilla u otras articulaciones en ataques posteriores.

Los hombres generalmente experimentan episodios de gota en las extremidades inferiores. Las mujeres tienen más propensión a experimentar ataques de gota en las extremidades superiores.

¿Cómo se si tengo gota y no otra forma de artritis?

Un profesional de la salud le hará un examen y conversará con usted acerca de sus síntomas e historia clínica. Le preguntará en qué lugar se manifestó el dolor, su intensidad y su duración. Usted podrá informarle acerca de cambios recientes en otros factores relacionados con su salud o estilo de vida. Seguramente le hagan un simple análisis de sangre para determinar su nivel de ácido úrico. La mayoría de los pacientes reciben un diagnóstico en base a estos factores y así puede darse inicio al tratamiento.

Algunos pacientes pueden también necesitar que se les extraiga líquido de la articulación afectada. Este líquido será examinado bajo un microscopio especial en busca de los cristales que se forman como consecuencia del exceso de ácido úrico en el cuerpo, y esto servirá para confirmar el diagnóstico de gota. Este procedimiento diagnóstico es menos frecuente y generalmente es realizado por un especialista.

¿Por qué la gota afecta de manera diferente a las mujeres?

Las mujeres habitualmente no desarrollan gota hasta después de la menopausia. Los niveles de estrógeno pueden ofrecer protección durante la mayor parte de la vida adulta de la mujer. Luego de la menopausia las mujeres pueden manifestar niveles elevados de ácido úrico y formar depósitos de cristales de ácido úrico en las articulaciones que pueden ocasionar daños.

¿Cuáles son los riesgos si no recibo ningún tratamiento?

Los riesgos son reales. La gota no desaparece. Si no se la trata, aumentará la duración y la severidad de los ataques y su frecuencia será mayor con el correr del tiempo. Además del terrible dolor, la gota no tratada puede ocasionar deformidades e incapacidad.

Los cristales de ácido úrico pueden incluso acumularse en lugares inusuales tales como las válvulas del corazón o la médula espinal, y ocasionar otros importantes problemas de salud. El control del dolor y el tratamiento de disminución de uratos son de vital importancia para sobrellevar exitosamente la gota.

Si desea más información, consulte con su médico o visite GoutEducation.org.

