

# Gota

## ¿Qué es la gota?

La gota es una enfermedad que se produce por la acumulación de ácido úrico en los tejidos o en una articulación. Con mayor frecuencia afecta la articulación del dedo gordo del pie.

## Causas

Los ataques de gota son causados por depósitos de ácido úrico cristalizado en la articulación. El ácido úrico está presente en la sangre y se elimina en la orina; pero en las personas que tienen gota, el ácido úrico se acumula y se cristaliza en las articulaciones. El ácido úrico resulta de la descomposición de las purinas, que son sustancias químicas que se encuentran de manera natural en nuestros cuerpos y en los alimentos. Algunas personas desarrollan la gota porque sus riñones tienen dificultad para eliminar las cantidades normales de ácido úrico, mientras que otras personas producen demasiado ácido úrico.

La gota se presenta más comúnmente en el dedo gordo del pie porque el ácido úrico es sensible a los cambios de temperatura. A temperaturas más frescas, el ácido úrico se convierte en cristales. Debido a que el dedo gordo del pie es la parte del cuerpo más alejada del corazón, es también la parte más fría del cuerpo y, por lo tanto, el blanco más probable para la gota. Sin embargo, la gota puede afectar cualquier articulación del cuerpo.

La tendencia a acumular ácido úrico a menudo es heredada. Otros factores que ponen a una persona en riesgo de desarrollar la gota incluyen: presión sanguínea alta, diabetes, obesidad, cirugía, quimioterapia, estrés y ciertos medicamentos y vitaminas. Por ejemplo, la capacidad del cuerpo para eliminar el ácido úrico puede verse afectada negativamente por ingerir aspirina, algunos medicamentos diuréticos (“píldoras de agua”) y la vitamina niacina (también llamado ácido nicotínico). Si bien la gota es más común en hombres de entre 40 y 60 años de edad, puede darse en hombres más jóvenes y también puede presentarse en mujeres.

Consumir alimentos y bebidas que contienen niveles altos de purinas puede desencadenar un ataque de gota. Algunos alimentos contienen más purinas que otros y han sido asociados con un incremento en el ácido úrico, que produce la gota. Usted puede reducir sus posibilidades de sufrir un ataque de gota limitando o evitando los siguientes alimentos y bebidas: mariscos, vísceras (riñones, hígado, etc.), vino tinto, cerveza y carnes rojas.

## Síntomas

Un ataque de gota puede ser horrible, marcado por los siguientes síntomas:

Dolor intenso que aparece repentinamente, a menudo en la mitad de la noche o al levantarse  
Signos de inflamación como enrojecimiento, hinchazón y calor sobre la articulación.

## Diagnóstico

En el diagnóstico de la gota, el médico especialista en pie y tobillo le formula preguntas sobre su historia clínica personal y de su familia y después examina la articulación afectada. En ocasiones se ordenan exámenes de laboratorio y radiografías para determinar si la inflamación es causada por algo diferente a la gota.

## Tratamiento

El tratamiento inicial de un ataque de gota generalmente incluye lo siguiente:

- **Medicación.** Se usan medicamentos o inyecciones con receta para tratar el dolor, la hinchazón y la inflamación.
- **Restricciones en la dieta.** Los alimentos y bebidas con alto contenido de purinas deben ser evitados, dado que el cuerpo convierte las purinas en ácido úrico.
- **Líquidos.** Tome mucha agua y otros líquidos todos los días y al mismo tiempo evite las bebidas alcohólicas que son causa de deshidratación.
- **Inmovilice y eleve el pie.** Evite permanecer de pie y caminar para descansar el pie. De igual forma, eleve el pie (al mismo nivel o ligeramente arriba del corazón) para ayudar a reducir la hinchazón.

Los síntomas de la gota y del proceso inflamatorio generalmente se resuelven entre tres y diez días con tratamiento. Si

los síntomas de la gota persisten a pesar del tratamiento inicial, o si se repiten los ataques, consulte a su médico general para un tratamiento de mantenimiento que puede incluir medicación diaria. En caso de episodios repetidos, deberá atender el problema subyacente, ya que la acumulación de ácido úrico con el tiempo puede causar daño artrítico a la articulación.