



UN PASO +
EN LA GOTA



COSAS QUE DEBERÍAS

1

¿QUÉ ES LA GOTA?

La gota es una enfermedad producida por el depósito de cristales de ácido úrico en las articulaciones y otros tejidos. Para que se formen estos cristales es necesario que los niveles de ácido úrico en la sangre estén elevados, lo que se conoce como hiperuricemia.

2

¿QUÉ ES LA HIPERURICEMIA?

Tener el ácido úrico alto es tenerlo por encima de 6,8 mg/dl (400 μ mol/L). Este es el límite de solubilidad del ácido úrico en sangre a 37°C, que es la temperatura corporal. Por encima de este límite el ácido úrico precipita y forma cristales en las articulaciones (como pasa al poner demasiado azúcar en el café). Por el contrario, si tenemos niveles bajos estos depósitos se van disolviendo.

3 ¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

Generalmente la gota produce inflamación articular, casi siempre en una sola articulación. El dolor y la inflamación evolucionan muy rápidamente, llegando a su máximo durante el primer día, para después desaparecer lentamente en unos días. Si no se pone remedio los ataques se irán repitiendo haciéndose cada vez más frecuentes y afectando a más de una articulación. La gota puede afectar a cualquier articulación, pero las más habituales son el dedo gordo y el empeine del pie, el tobillo y la rodilla.

SABER SOBRE LA GOTA

4 ¿LA GOTA SON SOLO LOS ATAQUES DE INFLAMACIÓN ARTICULAR?

Cada vez hay más evidencia científica (estudios médicos) que demuestran que los enfermos con depósitos de cristales de ácido úrico, es decir con gota, tienen más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y renales, tanto insuficiencia renal como litiasis (piedras). Por tanto es algo más que la inflamación articular.

5 ¿LA GOTA SE CURA?

Si sigue los consejos de su médico, la gota es una de las pocas enfermedades reumatológicas que se curan. Si mantenemos los niveles de ácido úrico bajos durante el tiempo suficiente los depósitos de cristales van disminuyendo hasta desaparecer (aunque debe tenerse paciencia ya que pueden ser varios años). Sin cristales no hay gota: la enfermedad se cura.

6 ¿Y QUÉ DIETA ES LA MEJOR?

Hay muchas leyendas y mitos sobre la gota, y especialmente sobre dietas, con una amplia aceptación, pero son falsas. La mejor dieta: la dieta mediterránea. Equilibrada en hidratos de carbono y grasas, que incluye el consumo diario de fruta y verdura frescas y la supresión o normalización de bebidas alcohólicas o azucaradas. Esta dieta, además de ayudarle a controlar el sobrepeso, le ayudará a reducir el ácido úrico en sangre. Como hemos dicho, tanto la hiperuricemia como la gota se asocian a un riesgo elevado de enfermedad cardiovascular. Es importantísimo controlar otros factores de riesgo cardiovascular como el colesterol, el tabaquismo, la tensión arterial o los niveles de azúcar.

