

ALLIANCE FOR Gout Awareness

La Alianza para la Concientización de la Gota

6 maneras para tomar el control de la gota

La gota es una enfermedad grave y dolorosa causada por una acumulación de ácido úrico, que se produce naturalmente en nuestros cuerpos. Es necesario que sepa que la gota es una enfermedad que no tiene cura pero sí se puede controlar exitosamente.



Consulte con su médico.

Las personas que tienen gota deben recibir tratamiento médico. Si usted no recibe el tratamiento correcto, esta enfermedad puede causarle otros problemas de salud. Además, un tratamiento adecuado le ayudará a reducir los dolores en las articulaciones afectadas y puede prevenir más daños.¹



Tome su medicamento como le han indicado.

La gota es una enfermedad sin cura y para la mayoría de los pacientes, los cambios en la alimentación y el ejercicio no son suficientes para el control de esta enfermedad a largo plazo. Los pacientes que toman su medicación como se les ha indicado y llevan un estilo de vida saludable logran controlar esta enfermedad. Es importante tener en cuenta que lo que se conoce como remedios naturales (como el jugo de cereza o el vinagre de manzana) no son un tratamiento adecuado.



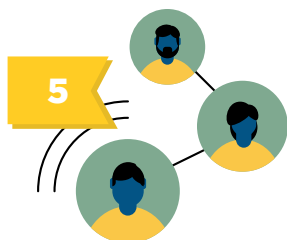
Cuide su dieta y haga actividad física.

La falta de actividad física y las malas elecciones en la alimentación no son las causas de la gota, pero pueden aumentar la probabilidad de padecerla. Por eso es importante evitar comer alimentos con alto contenido de purina (sustancias que se encuentran en los alimentos, y que también se producen naturalmente en el cuerpo), porque estas se transforman en ácido úrico y al no incorporar esos alimentos, puede ayudar a mantener bajos los niveles de ácido úrico en el cuerpo. Su médico puede aconsejarle sobre los cambios necesarios para el estilo de vida y en su alimentación para poder controlar exitosamente esta enfermedad.



Infórmese acerca de la gota.

Infórmese sobre la enfermedad con fuentes confiables. Además de los profesionales médicos, las organizaciones gubernamentales y las fundaciones u organizaciones de confianza que se dedican a esta enfermedad pueden brindar información útil y confiable. Usted necesita comprender qué es la gota, cuáles son sus síntomas y causas, y luego compartir esta información con otras personas. Si padece otras enfermedades comórbidas, infórmese sobre cómo estas enfermedades pueden afectar al tratamiento de la gota.



Desarrolle una red de apoyo.

En lugar de sufrir esta enfermedad en soledad, cuénteles a su familia y a sus amigos que la padece. Una encuesta reciente de pacientes con gota dio como resultado que "la mayoría de las personas no saben que la gota es una forma de artritis".² Combata la desinformación y ayude a las personas cercanas a usted a entender la enfermedad. Además, compartir su situación de salud también crea una red de personas de confianza a la que usted puede pedir ayuda durante un ataque de dolor causado por la gota.



¡No se rinda!

Aceptar un diagnóstico de gota puede ser desalentador, y aprender a vivir con esta enfermedad y sobre todo, hacer frente a los ataques de dolor, puede ser un desafío. Es importante que usted no se frustre hasta el punto de dejar de lado el tratamiento para la gota. Recuerde, su vida vale la pena vivirla en toda su plenitud; su familia, sus amigos, su trabajo y la comunidad donde usted vive dependen de su presencia y sus contribuciones. Por lo tanto, es bueno que siga informándose y probando nuevas estrategias para mantener bajo control esta enfermedad, hasta que encuentre la manera que funcione mejor para usted.

Si sigue estos seis pasos, tendrá más posibilidades de mantener la enfermedad bien controlada y, más precisamente puede ayudarle a usted a sentirse en control de la situación. Cuando la gota no está controlada puede deberse a varios factores como retrasarse en buscar tratamiento, no responder bien a las terapias tradicionales, la necesidad de cambiar el estilo de vida o a problemas relacionados con el cumplimiento del tratamiento o la dosificación de los medicamentos.

2. Alliance for Gout Awareness



La Alianza para la Concientización de la Gota (Alliance for Gout Awareness) tiene como objetivo ayudar a reducir el estigma y capacitar a los pacientes, mediante una mejor comprensión de la enfermedad para el público en general. Los miembros de la Alianza colaboran desarrollando materiales educativos y recursos de apoyo. Al aumentar la concientización de la gente sobre esta enfermedad, y corrigiendo los conceptos equivocados o malinterpretados más comunes, la Alianza para la Concientización de la Gota alienta a los pacientes a reconocer el impacto que tiene la enfermedad y a buscar el tratamiento que necesitan.



@GoutAlliance



Alliance for Gout Awareness



GoutAlliance.org