

## GOTA

### *¿Qué es la gota?*

La gota es una forma de artritis que causa dolor repentino e intenso y articulaciones inflamadas, que pueden ponerse rojas y calientes.

Más del 50 por ciento de los ataques de gota comienzan en el dedo gordo del pie, pero la gota puede ocurrir en cualquier articulación. Otros sitios comunes donde puede afectar la gota son: Las rodillas, los tobillos, los pies y los dedos.

Los ataques de gota a menudo se producen, sin previo aviso, en el medio de la noche.

### *¿Qué causa la gota?*

La gota es causada por una acumulación de ácido úrico, un producto de desecho de origen natural, en el cuerpo. El exceso de ácido úrico se acumula cuando los riñones no pueden eliminarlo bien.

Los factores hereditarios tienen influencia en el desarrollo de la gota. Algunos alimentos, como ciertos tipos de pescado, carnes rojas, alcohol y bebidas azucaradas, también pueden contribuir al elevar los niveles de ácido úrico en la sangre. Además, algunos medicamentos también pueden desencadenar la gota.

Es mejor que hable con un reumatólogo si usted tiene signos de gota.



## ¿Cómo se trata la gota?

Es importante saber que la gota es tratable, pero no curable. Hay varias maneras de tratar la gota, y éstas varían según el paciente.

Una de ellas es controlar el dolor articular. Su médico puede recetarle medicamentos antiinflamatorios o corticosteroides.

Otras de las maneras de tratar la gota consiste en disminuir la cantidad de ácido úrico en la sangre. La reducción de los niveles de ácido úrico en la sangre puede prevenir o disminuir los ataques dolorosos y reducir el riesgo de complicaciones de la gota, como los cálculos renales y el desarrollo de tofos (un depósito de cristales de ácido úrico).

Los médicos también pueden recomendarle cambios en su estilo de vida que pueden ayudarle a disminuir los síntomas. Como por ejemplo: la pérdida de peso, menos consumo de alcohol y la limitación de ciertos alimentos.

## ¿Quién desarrolla la gota?

Aunque la experiencia de la gota puede ser aislando, la enfermedad es bastante común. La gota afecta a más de 12 millones de personas en Estados Unidos.

Si bien la gota afecta principalmente a los hombres de mediana edad y mayores, los hombres más jóvenes y las mujeres de todas las edades pueden tener gota. Los niños casi nunca tienen gota. En cuanto a la historia familiar, si usted tiene antecedentes de familiares con gota, esto le predispone a tener más probabilidad de que usted desarrolle la enfermedad, al igual que el sobrepeso.

Un error muy común es creer que sólo las personas que comen mal o beben alcohol en exceso sufren de gota. De hecho, las personas que comen alimentos saludables y se abstienen del alcohol también pueden desarrollar la enfermedad.

## Hombres y mujeres adultas de todas las edades pueden desarrollar gota





## *¿Cómo afecta la gota a las personas y a la sociedad?*

Los ataques dolorosos de la gota pueden ser debilitantes. Es común que los pacientes de gota tengan problemas para caminar, subir escaleras o realizar tareas diarias comunes, como cuidar a miembros de la familia o hacer tareas domésticas.

La gota también afecta los lugares de trabajo y las comunidades de los pacientes.

No tratar la gota puede resultar en ataques de dolor que pueden hacerse más frecuentes o tener mayor duración. Un estudio médico encontró que los empleados que sufrieron más de tres ataques de gota al año, en comparación

con aquellos que experimentaron menos de tres ataques de dolor, han aumentado las visitas a las salas de emergencias. También, estos empleados tuvieron mayores costos por discapacidad a corto plazo.<sup>2</sup>

---

Los estudios de investigación muestran que las personas con gota pierden 4.5 días más de trabajo al año que las que no tienen gota.<sup>1</sup>

El mismo estudio también encontró que la gota afectó la productividad de los empleados mientras trabajaban.

---



### *¿Debo decirle a mi familia y a mis amigos si tengo gota?*

Los conceptos falsos sobre lo que es la gota pueden hacer que las personas que tienen gota se muestren con pocas ganas de hablar con familiares y amigos, sobre su condición. Sin embargo, usted tiene que saber que la comunicación abierta es importante porque le dará tranquilidad auto control, y además ayudará a cambiar las creencias que las

personas tienen de esta enfermedad. Usted podría empezar explicando a sus amistades y a su familia, que la gota es una forma de artritis severa que puede tener diferentes causas.

También es importante compartir su experiencia para que tenga el apoyo de familiares y amigos, no sólo durante un doloroso ataque por la gota, sino también a medida que usted vaya haciendo una dieta alimenticia más saludable o actividades físicas, que su médico le recomendará para mejorar su estilo de vida.

La gota puede ser dolorosa y debilitante, pero también es tratable. Por eso es importante que usted converse con un médico para establecer un plan de tratamiento, para hacer cambios en su estilo de vida, y tener una red de apoyo de familiares y amigos que pueda permitirle enfrentar los desafíos de la enfermedad.

## REFERENCES

1. Kleinman, Nathan L., Brook, Richard A., Pate, Pankaj A. et al. The Impact of Gout on Work Absence and Productivity. Value in Health Nov 4 2007; 10(4):231- 37. Link: [http://www.valueinhealthjournal.com/article/S1098-3015\(10\)60608-0/pdf](http://www.valueinhealthjournal.com/article/S1098-3015(10)60608-0/pdf)
2. Lynch W., Chan W., Kleinman N. et al. Economic burden of gouty arthritis attacks for employees with frequent and infrequent attacks. Population Health Management April 2013; 16(2):138-45. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23113634>