



HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

Gota



DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

La gota es una forma de artritis causada por una acumulación excesiva de ácido úrico en su cuerpo. La gota a menudo causa dolor repentino e hinchazón en una articulación, frecuentemente el dedo gordo del pie u otras articulaciones en los pies. El ácido úrico es una sustancia natural que está en su sangre. Sus riñones filtran el ácido úrico, pero si los niveles se elevan demasiado o los riñones no pueden eliminar lo suficiente, los cristales de urato se pueden formar y depositar en una articulación. Este acúmulo de cristales causa dolor, hinchazón y enrojecimiento. La gota afecta más a los hombres que a las mujeres.

Los alimentos ricos en purinas, el alto consumo de alcohol y los medicamentos como los inmunosupresores y los diuréticos pueden aumentar el riesgo de gota.

- Los mariscos, las salsas, las carnes rojas, las sopas y las vísceras de órganos, como el hígado, tienen un alto contenido de purinas.
- Las bebidas azucaradas y las bebidas alcohólicas también están vinculadas a la gota.
- La dieta, la pérdida de peso y el ejercicio regular ayudan a controlar la gota y reducen el riesgo de un episodio.
- La gota generalmente ataca los dedos de los pies, pero puede ocurrir en otras articulaciones.



SIGNOS/ SÍNTOMAS

Los signos principales de la gota son dolor intenso, repentino e hinchazón en una o dos articulaciones. Al principio, los ataques de gota pueden comenzar por la noche. Los ataques severos generalmente son seguidos por períodos sin síntomas. Además de estar ubicados en las articulaciones, los cristales pueden formar tofos o crecimientos inflamados, debajo de la piel, a menudo ubicados sobre una articulación o en el oído externo. Cristales de urato y los tofos con el tiempo pueden dañar las articulaciones. Un reumatólogo puede diagnosticar la gota y asegurarse de que los síntomas no se deban a algún otro tipo de artritis o una lesión.

El diagnóstico se basa en los síntomas, la historia médica, el estilo de vida, y las pruebas de laboratorio.

- Los análisis de sangre pueden cuantificar el ácido úrico, aunque los niveles altos no siempre significan gota.
- A veces, algunas personas con gota pueden tener niveles bajos de ácido úrico, incluso durante los brotes.
- El líquido de una articulación inflamada extraído mediante punción con una aguja puede mostrar signos de cristales de urato.
- Los pacientes con gota de larga duración pueden necesitar radiografías u otras exploraciones para mostrar el daño articular.



TRATAMIENTOS COMUNES

Los tratamientos para la gota incluyen medicamentos para aliviar la inflamación, disminuir o romper el ácido úrico en la sangre o ayudar a los riñones a eliminar el exceso de ácido úrico. La colchicina puede aliviar un brote de gota o ayudar a prevenir ataques, pero tiene algunos efectos secundarios. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) pueden aliviar el dolor y la hinchazón. Las píldoras o inyecciones de glucocorticoides pueden aliviar el brote de gota. El alopurinol (Lopurin, Zyloprim) reduce los niveles de ácido úrico en la sangre y también bloquea su producción. El febuxostat (Uloric), un medicamento más nuevo, también bloquea el ácido úrico. El probenecid (Benemid) y el lesinurad (Zurampic) ayudan a los riñones a eliminar el ácido úrico y las infusiones de pegloticase (Krystexxa) ayudan a descomponer el ácido úrico.

Cada persona con gota necesita un plan de tratamiento único. Un reumatólogo puede recetar el tratamiento adecuado para la gota y controlarlo con el tiempo.

- El tratamiento de la gota tiene como meta un nivel de ácido úrico de 6 mg/dL o inferior para disolver o prevenir los cristales.
- La función renal y los niveles de ácido úrico pueden afectar la elección del tratamiento.
- Las personas con gota severa pueden beneficiarse de un tratamiento breve de anakinra (Kineret), un medicamento biológico, aunque este medicamento no está aprobado por la FDA para el tratamiento de la gota.
- Las dosis bajas de colchicina y AINE pueden prevenir los brotes de gota.



CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

La dieta y el estilo de vida pueden ayudar a controlar la gota y prevenir los episodios. Es importante vigilar su dieta y mantener un peso saludable. La gota a menudo se asocia con hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y renal, por lo que su proveedor de atención primaria o reumatólogo pueden realizar pruebas de detección o detectar signos de estos problemas de salud.

- El exceso de alcohol, especialmente la cerveza, pueden desencadenar la gota. Reduzca el consumo de alcohol.

- Las personas con gota deben asegurarse de no comer verduras ricas en purina, como espinacas o champiñones.
- Los productos lácteos bajos en grasa pueden disminuir los niveles de ácido úrico y ayudar a controlar la gota.
- Evite las bebidas con alto contenido de azúcar o fructosa, como los jugos concentrados o los refrescos.