

## Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

---

### Gota

#### ¿Qué es la Gota?



La gota es la enfermedad que se produce por la formación de cristales de una sal del ácido úrico (urato de sodio) en los tejidos, más frecuentemente en las articulaciones.

#### Causas

Se debe a la presencia de forma prolongada de un nivel de ácido úrico elevado en la sangre (que conocemos como “hiperuricemia”), de la misma forma que se forman los

depósitos de sal común en las salinas. Cuando crecen y podemos

verlos o tocarlos bajo la piel los conocemos como tofos.

#### Diagnóstico

El diagnóstico cierto de la gota se realiza al confirmar la presencia de estos cristales en los tejidos.

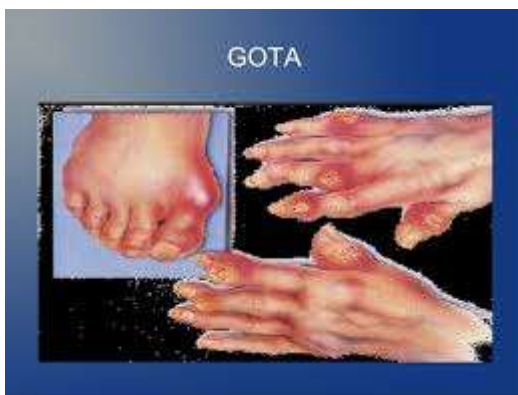
La hiperuricemia se produce casi siempre por una menor eliminación de ácido úrico por los riñones o por el intestino. A esto pueden contribuir distintos factores: predisposición genética, factores hormonales, enfermedades, medicamentos y dietas poco saludables.

Los cristales de urato producen una respuesta inflamatoria que puede producir síntomas bruscos (ataque de gota) de dolor e hinchazón intensa o pasar desapercibida (inflamación crónica asintomática).

Los ataques de gota afectan a las articulaciones, pero también pueden afectar a tendones y bolsas que rodean las articulaciones. Son un aviso de la presencia de cristales de urato en los tejidos y de la necesidad de buscar atención sanitaria al respecto.

**Dieta de gota**

Mantener una dieta equilibrada en la gota



## Tratamiento

El tratamiento consiste en reducir los niveles de ácido úrico en la sangre, para que los cristales de urato se disuelvan de forma definitiva; esto requiere un nivel óptimo de ácido úrico durante un tiempo prolongado. La prevención y el tratamiento del dolor es bueno para los pacientes,

pero no aborda el trastorno que produce la gota.

La gota se considera una enfermedad “curable”: alcanzar un nivel adecuado de úrico en sangre consigue disolver poco a poco los cristales, hacer desaparecer los síntomas y evitar que se produzcan daños irreparables en las articulaciones a largo plazo.

Es importante que los pacientes y los profesionales sanitarios consideremos la conveniencia de un diagnóstico certero y un tratamiento precoz y adecuado de la gota.

La causa exacta se desconoce. La gota puede ser hereditaria. El problema es más común en los varones, las mujeres posmenopáusicas y las personas que beben alcohol. A medida que las personas envejecen, la gota se vuelve más común.

La afección también se puede presentar en personas con:

- Diabetes
- Enfermedad renal

- Obesidad
- Anemia drepanocítica y otras anemias
- Leucemia y otros cánceres de la sangre



La gota puede ocurrir después de tomar medicamentos que interfieran con la eliminación del ácido úrico del cuerpo. Las personas que toman ciertos medicamentos, como hidroclorotiazida y otros diuréticos, pueden tener un nivel más alto de ácido úrico en la sangre.

## Síntomas

### Síntomas de gota aguda:

- En la mayoría de los casos, solo una o unas cuantas articulaciones están afectadas.

Las articulaciones del dedo gordo del pie, la rodilla o el tobillo resultan afectadas con mayor frecuencia. Algunas veces muchas articulaciones se inflaman y duelen.

- El dolor comienza súbitamente, a menudo durante la noche. El dolor a menudo intenso, se describe como pulsátil, opresivo o insoportable.
- La articulación luce caliente y roja. Con mucha frecuencia, está muy sensible e hinchada (duele al ponerle una sábana o cobija encima).
- Puede haber fiebre.
- El ataque puede desaparecer luego de algunos días, pero puede retornar de vez en cuando. Los ataques adicionales por lo regular duran más tiempo.
- El dolor y la inflamación con frecuencia desaparecen después de un primer ataque. Muchas personas tendrán otro ataque en los próximos 6 a 12 meses.

- Algunas personas pueden desarrollar gota crónica. Esto se denomina artritis gotosa. Esta afección puede llevar a daño articular y pérdida de movimiento en las articulaciones. Las personas con gota crónica tendrán dolor articular y otros síntomas la mayor parte del tiempo.
- Los depósitos de ácido úrico pueden formar protuberancias debajo de la piel alrededor de las articulaciones o en otros lugares como los codos, las puntas de los dedos y las orejas. La protuberancia se llama tofo, del latín que significa, tipo de piedra. Los tofos (múltiples protuberancias) se pueden desarrollar solo después de que una persona haya tenido la enfermedad durante muchos años. Estas protuberancias pueden supurar una sustancia blanquecina.

Los exámenes que se pueden hacer incluyen:

- Análisis del líquido sinovial (muestra cristales de ácido úrico)
- Ácido úrico en la sangre
- Radiografía de la articulación (puede ser normal)
- Biopsia sinovial
- Ácido úrico en la orina

Un nivel de ácido úrico en la sangre de más de 7 mg/dL (miligramos por decilitro) es alto. Sin embargo, no toda persona con un nivel alto de ácido úrico tiene gota.



## Pruebas y exámenes

## Tratamiento

Tome los medicamentos para la gota lo más pronto posible si tiene un nuevo ataque.

Tome antiinflamatorios no esteroides (AINE), como ibuprofeno o indometacina tan pronto como los síntomas empiecen. Hable con su médico acerca de la dosis correcta. Usted necesitará dosis más fuertes durante unos días.

Un medicamento de venta con receta llamado colchicina ayuda a reducir el dolor, la hinchazón y la inflamación.

Los corticosteroides (como la prednisona) también pueden ser muy eficaces. Su médico puede inyectar esteroides en la articulación inflamada para aliviar el dolor.

Con los ataques de gota en múltiples articulaciones se puede usar un medicamento inyectable llamado anikinra (Kineret).

El dolor con frecuencia desaparece al cabo de 12 horas de empezar el tratamiento. La mayoría de las veces, el dolor ha desaparecido al cabo de 48 horas.

Es posible que tenga que tomar medicamentos como alopurinol (Zyloprin), febuxostat (Uloric) o probenecida (Benemid) diariamente, para disminuir los niveles del ácido úrico en la sangre. Disminuir los niveles de ácido úrico a menos de 6 mg/dL es necesario para prevenir los depósitos de ácido úrico. Si tiene tofos visibles, los niveles de ácido úrico deberían ser menos de 5 mg/dL.

Usted puede necesitar estos medicamentos si:

- Tiene varios ataques durante el mismo año o sus ataques son muy intensos.
- Tiene daño en las articulaciones.
- Tiene tofos.
- Tiene enfermedad renal o cálculos renales.

Los cambios en la dieta y en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir los ataques de gota:

- Disminuya el consumo de alcohol, especialmente cerveza (algo de vino puede ser útil).
- Baje de peso.
- Haga ejercicio diariamente.
- Reduzca el consumo de carnes rojas y bebidas azucaradas.
- Escoja alimentos saludables como productos lácteos, verduras, nueces, legumbres, frutas (las menos azucaradas) y granos integrales.
- Beber café y tomar suplementos de vitamina C (pueden ayudar a algunas personas).

### **Expectativas (pronóstico)**

El tratamiento adecuado de los ataques agudos y la reducción del ácido úrico a un nivel menor a 6 mg/dL permiten que la gente lleve una vida normal. Sin embargo, la

forma aguda de la enfermedad puede progresar a gota crónica si los niveles elevados de ácido úrico no se trata adecuadamente.



### **Posibles complicaciones**

Las complicaciones pueden incluir:

- Artritis gotosa crónica
- Cálculos renales
- Depósitos en los riñones, que llevan a insuficiencia renal crónica
- Altos niveles de ácido úrico en la sangre están asociados con

el riesgo de padecer enfermedades renales. Se están realizando estudios para saber si bajar el nivel de ácido úrico puede reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad renal.

- Cuándo contactar a un profesional médico
- Llame a su proveedor si presenta síntomas de artritis gotosa aguda o si se desarrollan tofos.
- Prevención
  
- Si bien es posible que la gota no se pueda prevenir, usted probablemente pueda evitar los factores que desencadenan los síntomas. Tomar medicamentos para reducir el ácido úrico puede prevenir el avance de la gota. Con el paso del tiempo, desaparecerán los depósitos de ácido úrico.

### **Nombres alternativos**

Gota por artritis - aguda; Gota - aguda; Hiperuricemia; Gota tofácea; Tofos; Podagra; Gota - crónica; Crónica - gota; Gota aguda; Gota por artritis aguda

### **Instrucciones para el paciente**

- Alta después de procedimientos urinarios percutáneos
- Alta tras litotricia para tratar cálculos renales
- Cálculos renales - qué preguntarle al médico
- Cuidados personales en caso de cálculos renales

### **Consejos para prevenir los ataque de gota**

Como hemos visto anteriormente, uno de los ejes del tratamiento de la gota es la adquisición de hábitos saludables en el día a día, sobre todo en el ámbito nutricional. Entre ellos, destacan los siguientes:

1. Alcanza y mantén un peso saludable.

Bajar de peso reduce los niveles de ácido úrico y el riesgo de ataques

de gota, además de rebajar la tensión que sufren las articulaciones. Para conseguirlo, intenta realizar ejercicio físico de manera regular y, si es necesario, ingerir una menor cantidad de calorías. Ponerte en manos de un nutricionista puede orientarte sobre tus necesidades en este sentido.

#### 2. Cambia las proteínas y azúcares por la dieta mediterránea.

Para prevenir la hiperuricemia, es conveniente que moderes tu consumo de carnes y mariscos ricos en proteínas, así como de azúcares re-finados (pan blanco, pasteles, dulces, bebidas edulcoradas como algunos refrescos...). En cambio, intenta consumir más frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres.

#### 3. Huye de los alimentos ricos en purinas.

Si sufres riesgo de padecer gota o tus niveles de ácido úrico son ya elevados, deberías excluir o reducir el consumo de vísceras (riñón, mollejas...) y carne roja y de caza. Tampoco te convienen algunos tipos de marisco y pescado azul (anchoas,

arenque, sardinas, mejillones, vieiras, trucha, eglefino, caballa y atún).

#### 4. Pero no de las hortalizas y verduras.

Diversos estudios indican que, aunque tengan un alto contenido de purinas, los vegetales no aumentan el riesgo de padecer gota ni los ataques agudos recurrentes. Por este motivo, puedes incluir en la dieta espárragos, espinacas, guisantes, coliflor y champiñones.

#### 5. Apuesta por la vitamina C.

Esta puede ayudar a reducir el nivel de ácido úrico en la sangre, por lo que conviene, en caso de riesgo, tomar cítricos ricos en este nutriente como la naranja, el kiwi o la mandarina. También puedes consultar a tu médico la posibilidad de tomar suplementos diarios. Otros alimentos o sustancias asociados a un menor riesgo de ataques de gota son las cerezas, la cafeína –que se debe tomar siempre con moderación– y los lácteos desnatados.

#### 6. Sí al agua, no al alcohol.

Consulta con tu médico acerca de cuál es el consumo de líquido más adecuado para ti. En general, procura tomar, al menos, entre diez y doce



vasos al día de agua (unos dos litros diarios), especialmente si sufres cálculos renales de urato. En cambio, sería recomendable reducir el consumo de cerveza (con y sin alcohol) y de bebidas alcohólicas de alta graduación, porque aumentan la producción de ácido úrico y producen deshidratación.

7. Controla periódicamente tu nivel de ácido úrico.

Si sufres mayor riesgo de desarrollar gota, es muy importante que te realices análisis de sangre con regularidad para prevenir y detectar posibles hiperuricemia. Tu médico te indicará la frecuencia necesaria.

8. Controla periódicamente tus niveles de colesterol, tensión o azúcar en sangre.

Dado que cada vez hay más evidencias que demuestran que la gota se asocia a enfermedades cardiovasculares es muy importante que vigiles los factores de riesgo asociados: niveles de colesterol, tensión arterial y azúcar en sangre. Y también, abandona el hábito de fumar.

9. Sigue fielmente el tratamiento pautado por el médico.

Si, como es muy habitual en estos casos, además precisas un tratamiento farmacológico prescrito por el médico, no olvides tomarlo. Responsabilízate de entender para qué sirve cada fármaco y las situaciones en que se toman en relación con tu enfermedad, así como los posibles efectos secundarios y qué debes hacer si tienes algún problema. Consulta tus dudas al profesional sanitario.

10. Ten paciencia.

La gota es de las pocas enfermedades reumatológicas que se curan. Aunque es un proceso que puede durar años, si los niveles de ácido úrico se mantienen bajos el tiempo suficiente, los cristales tenderán a disolverse. Y sin cristales, no hay gota y la enfermedad se cura.

## Bibliografía

1- MedlinePlus en español. Gota [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 4 mayo 2021; Citado 4 octubre 2019] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000422.htm>

2- Ludeña SMC, Marín FRE, Anchundia CEF, et al. Diagnóstico, tratamiento y prevención de la gota. Correo Científico Médico. 2020;24(1):.1-29 Disponible en:  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2020/ccm201o.pdf>