

## ¿Qué es?

- La gota es una enfermedad debida a la acumulación de cristales de ácido úrico en el cuerpo, especialmente en las articulaciones.
- **Característicamente se produce en la base del primer dedo del pie** (llamado *podagra*), aunque también se puede acumular bajo la piel (se denominan *tofós*) y formando piedras (*cálculos*) en el riñón.

## ¿Por qué se produce?

- La gota la causa **la acumulación excesiva de ácido úrico en el cuerpo**, ya sea por aumento de la cantidad que produce el cuerpo, por eliminación insuficiente del riñón o por exceso de consumo de algunos alimentos.

## Predisposición

- Existen algunos factores que predisponen a tenerla:
  - tener familiares con esta enfermedad,
  - ser hombre,
  - tener sobrepeso,
  - tomar demasiado alcohol (incluso la cerveza sin alcohol),
  - comer demasiados alimentos ricos en purinas,
  - ser trasplantado de algún órgano,
  - tomar medicamentos (diuréticos, aspirina, ciclosporina, levodopa, vitamina niacina),
  - tener insuficiencia renal,
  - tener psoriasis.

## Sintomatología

- La gota **puede causar dolor, hinchazón, enrojecimiento y calor y rigidez en la articulación.**
- Además del dedo grueso del pie, puede afectar al arco del pie, tobillos, talones, rodillas, dedos de la mano y codos.
- **Cuando afecta a la vía urinaria, puede dar dolores cólicos lumbares** que se irradian hacia los genitales acompañados de náuseas.

## Tratamiento

El tratamiento se puede dividir en dos fases,

- **1. Tratamiento de la crisis aguda:** básicamente es con antiinflamatorios no esteroides (excepto aspirina) o coluicina. El descanso de la articulación afectada y la aplicación de compresas frías en el área también pueden ayudar a aliviar el dolor.
- **2. Después de tratar la fase aguda:** en los pacientes que sufren ataques reiterados de gota, hiperuricemia, tofos o cálculos renales, se tendría que considerar la necesidad de tomar medidas para normalizar los niveles de ácido úrico en sangre y prevenir futuras crisis.

## Recuerde

- A parte de los tratamientos preventivos de nuevas crisis **es fundamental la modificación de estilos de vida** como: evitar el consumo de alcohol, sobretodo de cerveza, mantener un peso saludable, beber bastante agua, y limitar el consumo de alimentos ricos en proteínas y purinas.
- **La mayoría de las personas que han padecido alguna crisis de gota tienen recaídas.** El segundo ataque puede producirse después de distintos años y los subsiguientes son cada vez más frecuentes, duran más y afectan a más articulaciones.
- La enfermedad no tratada puede asociarse a cólicos nefríticos por cálculos renales, así como hipertensión por afectación renal.  
**El tratamiento al inicio de los síntomas generalmente controla la enfermedad.**