

## ¿Qué es la Gota?

La gota es una enfermedad que se produce por la acumulación de ácido úrico en los tejidos o en una articulación – con mayor frecuencia en la articulación del dedo gordo del pie. Un ataque de gota puede ser miserable, marcado por los siguientes síntomas:

- Dolor intenso que aparece repentinamente — a menudo en la mitad de la noche o al levantarse
- Enrojecimiento, hinchazón, y acaloramiento de la articulación — todos los cuales son señales de inflamación

## ¿Qué Causa la Gota?

Los ataques de gota son causados por depósitos de ácido úrico cristalizado en la articulación. El ácido úrico está presente en la sangre y se elimina en la orina, pero en las personas que tienen gota, el ácido úrico se acumula y se cristaliza en las articulaciones. El ácido úrico resulta de la descomposición de las purinas, químicos que se encuentran naturalmente en nuestros cuerpos y en los alimentos. Algunas personas desarrollan la gota porque sus riñones tienen dificultades para eliminar las cantidades normales

de ácido úrico, mientras otros producen demasiado ácido úrico.

La gota se presenta más comúnmente en el dedo gordo del pie porque el ácido úrico es sensible a los cambios de temperatura. A temperaturas más frescas, el ácido úrico se convierte en cristales. Dado que el dedo gordo del pie es la parte del cuerpo más alejada del corazón, es también la parte más fría del cuerpo – y, por lo tanto, el blanco más probable para la gota. Sin embargo, la gota puede afectar cualquier articulación del cuerpo.

La tendencia a acumular ácido úrico a menudo es heredada. Otros factores que ponen a una persona en riesgo de desarrollar la gota incluyen: presión sanguínea alta, diabetes, obesidad, cirugía, quimioterapia, estrés, y ciertos medicamentos y vitaminas. Por ejemplo, la capacidad del cuerpo para deshacerse del ácido úrico puede verse afectada negativamente por ingerir aspirina, algunos medicamentos diuréticos (“píldoras de agua”), y la vitamina niacina (llamado también ácido nicotínico). Si bien la gota es más común en hombres de entre 40 y 60 años de edad, puede darse en hombres

más jóvenes y también puede presentarse en mujeres.

Consumir alimentos y bebidas que contienen niveles altos de purinas pueden desencadenar un ataque de gota. Algunos alimentos contienen más purinas que otros y han sido asociados con un incremento del ácido úrico, que produce la gota. Usted puede estar en capacidad de reducir sus posibilidades de sufrir un ataque de gota limitando o evitando los siguientes alimentos y comidas: mariscos, carne de órganos (riñones, hígado, etc.), vino tinto, cerveza, y carnes rojas.

## Diagnóstico

En el diagnóstico de la gota, el cirujano de pie y de tobillo tomará su historial personal y familiar y examinará la articulación afectada. En ocasiones se ordenan exámenes de laboratorio y radiografías para determinar si la inflamación es causada por algo diferente a la gota.

## Tratamiento

El tratamiento inicial de un ataque de gota generalmente incluye lo siguiente:

- **Medicamentos.** Se usan medicamentos o inyecciones con receta

para tratar el dolor, la hinchazón, y la inflamación.

- **Restricciones en la dieta.** Los alimentos y bebidas con alto contenido de purinas deben ser evitados, dado que el cuerpo convierte las purinas en ácido úrico.
- **Líquidos.** Tome mucha agua y otros líquidos todos los días, y al mismo tiempo evite las bebidas alcohólicas, que causan deshidratación.
- **Inmovilice y eleve el pie.** Evite permanecer parado(a) y caminar para darle un descanso a su pie. De igual forma, eleve su pie

(al mismo nivel o un poco más arriba del corazón) para ayudar a reducir la hinchazón.

Los síntomas de la gota y el proceso inflamatorio se resuelven habitualmente entre tres y 10 días con el tratamiento.

Si los síntomas de la gota continúan a pesar del tratamiento inicial, o si se presentan ataques repetidos, visite a su médico de atención primaria para un tratamiento de mantenimiento que puede incluir medicación todos los días. En caso de episodios repetidos,

el problema subyacente debe ser abordado, dado que la acumulación de ácido úrico durante un período de tiempo puede causar daño artrítico a la articulación.

### **¿Cuándo Es Necesario Recurrir a la Cirugía?**

En algunos casos de gota, se requiere recurrir a cirugía para retirar los cristales de ácido úrico y reparar la articulación. Su cirujano de pie y de tobillo determinará el procedimiento que sería más benéfico en su caso. ▲

