



Puntos importantes sobre la gota

- La gota es un tipo de artritis que causa dolor e hinchazón en las articulaciones, generalmente en forma de ataques que duran una o dos semanas y luego desaparecen.
- Con un diagnóstico temprano, tratamiento y cambios en el estilo de vida, la gota es una de las formas más controlables de artritis.
- El síntoma más frecuente es el dolor en la articulación afectada, como en el dedo gordo del pie.
- Su médico puede recomendarle tomar medicamentos para controlar la causa de su gota y tratar los ataques activos, y hacer cambios en su dieta y estilo de vida.

¿Qué es la gota?

La gota es un tipo de artritis que causa dolor e hinchazón en las articulaciones, generalmente en forma de ataques que duran de una a dos semanas y luego desaparecen. A menudo, los ataques de gota comienzan en el dedo gordo del pie o en una extremidad inferior.

La gota ocurre cuando se acumulan altas concentraciones de una sustancia llamada urato sérico (ácido úrico) en el cuerpo. Cuando esto sucede, se forman cristales en forma de aguja en y alrededor de la articulación, provocando inflamación y artritis en la misma. No obstante, hay muchas personas con concentraciones altas de ácido úrico que no tienen gota.

Con un diagnóstico temprano, tratamiento y cambios en el estilo de vida, la gota es una de las formas más controlables de artritis.

¿A quién le puede dar gota?

A muchas personas les puede dar gota:

- Los hombres tienen más probabilidad de tener gota que las mujeres.
- A menudo, la enfermedad ocurre en las personas de mediana edad, aunque por lo general a las mujeres no les da gota antes de la menopausia.

- Las personas más jóvenes rara vez desarrollan la enfermedad, pero si lo hacen tiende a ser más grave.

¿Cuáles son los síntomas de la gota?

El síntoma más frecuente es el dolor en la articulación afectada, como en el dedo gordo del pie. A menudo, los ataques de gota comienzan repentinamente durante la noche y el dolor es tan intenso que puede despertarlo. Además, la articulación puede estar hinchada, roja, caliente y rígida.

Generalmente, los ataques de gota ocurren en una articulación. Los siguientes factores pueden inducirlos:

- algunos alimentos,
- alcohol,
- ciertos medicamentos,
- traumatismo físico,
- ciertas enfermedades.

Normalmente los ataques mejoran en una a dos semanas. Con frecuencia, no se tiene síntomas entre un ataque y otro. Algunas personas pueden tener ataques frecuentes, mientras que otras pueden no volver a tener otro por años. Sin embargo, con el tiempo, si no se tratan, los ataques pueden prolongarse más y ocurrir con más frecuencia.

Algunas personas con gota pueden tener una mayor probabilidad de presentar otras afecciones o complicaciones, especialmente con el corazón y los riñones.

¿Cuáles son las causas de la gota?

La gota ocurre cuando una sustancia en el cuerpo llamada urato se acumula y forma cristales en forma de aguja en las articulaciones. Esto produce:

- dolor,
- hinchazón,
- enrojecimiento,
- cambios en la forma en que se mueve y usa la articulación afectada.

Los siguientes factores pueden aumentar la probabilidad de desarrollar gota:

- Tener concentraciones altas de urato, aunque no todas las personas que las tienen desarrollan gota.
- Tener antecedentes familiares de gota.

- Ser de edad avanzada.
- Beber alcohol.
- Comer alimentos ricos en purinas (la mayoría de origen animal), una sustancia que se descompone en urato.
- Consumir bebidas que contengan jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, como los refrescos gaseosos.
- Algunas afecciones de salud, como sobrepeso u obesidad, presión arterial alta y enfermedad renal crónica.
- Tomar ciertos medicamentos.

¿Hay alguna prueba para la gota?

No existe una prueba única para diagnosticar la gota. Además, sus síntomas son similares a varias afecciones diferentes. Para determinar si tiene gota, su médico u otro proveedor de atención médica puede:

- pedirle su historial médico, que incluya:
 - sus síntomas,
 - cualquier otro problema médico que tenga,
 - cualquier medicamento que esté tomando.
- examinarle las articulaciones afectadas;
- ordenar pruebas de laboratorio, tomarle una muestra del líquido de una de sus articulaciones adoloridas o solicitar pruebas de imágenes.

¿Cómo se trata la gota?

El tratamiento puede ser diferente para cada persona. Sin embargo, los objetivos para tratar la gota son los mismos en todos los casos e incluyen:

- Reducir el dolor de los ataques de gota.
- Prevenir futuros ataques.
- Detener el daño a las articulaciones.
- Cuidar otras afecciones o complicaciones que ocurren con la gota.

Su médico puede recomendarle:

- Tomar medicamentos para controlar la causa de su gota y tratar los ataques activos.
- Hacer cambios en su dieta y estilo de vida.

¿Quién puede tratar la gota?

Los proveedores de atención médica que pueden tratar la gota incluyen:

- reumatólogos, que se especializan en artritis y otras enfermedades de los huesos, las articulaciones y los músculos;
- nutricionistas o dietistas, que le enseñan cómo seguir una dieta saludable para mejorar su salud;
- enfermeros educadores, que ayudan a las personas a comprender su afección y establecer sus planes de tratamiento;
- farmacéuticos, que despachan los medicamentos y educan a las personas sobre estos, incluida la importancia de tomarlos según las indicaciones.
- proveedores de atención primaria, como internistas, que se especializan en el diagnóstico y el tratamiento médico de adultos. Los proveedores de atención primaria tratan a la mayoría de las personas con gota.

Cómo adaptarse a la gota

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a controlar la gota, como:

- Perder peso si tiene sobrepeso u obesidad, lo que ayuda a reducir las concentraciones de urato y, a su vez, puede ayudar a detener o disminuir la cantidad de ataques que tiene.
- Hacer cambios en su dieta, como:
 - Consumir menos alcohol, incluida la cerveza sin alcohol.
 - Evitar bebidas que contienen jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, como los refrescos gaseosos.
 - Evitar carnes rojas y vísceras (hígado, riñón, lengua y mollejas).
 - Evitar productos del mar, como mariscos (camarones y langosta), sardinas y anchoas.
 - Consumir una dieta sana y equilibrada que incluya muchas verduras, frutas y cereales integrales, así como productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, aves de corral y aceites.
 - Limitar alimentos con alto contenido de grasas saturadas, así como bebidas y alimentos azucarados.
- Cuando tenga un ataque de gota, usted puede ayudar a reducir los síntomas del ataque al:
 - Poner hielo en el área afectada para ayudar a reducir la hinchazón y el dolor.
 - De ser posible, elevar la extremidad afectada para ayudar a reducir la hinchazón.
 - Descansar la articulación afectada.

Siempre hable con su médico antes de hacer cualquier cambio en su dieta o sus

medicamentos.

Para más información

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis en los Estados Unidos: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov> (en inglés)

Información en español: <https://www.fda.gov/about-fda/fda-en-espanol>

[Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf> (en inglés). [Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) es una base de datos en inglés que permite hacer búsquedas de medicamentos y demás productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs> (en inglés)

American College of Rheumatology

Sitio web: <https://www.rheumatology.org> (en?inglés)?

Arthritis Foundation

Sitio web: <https://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)