

# Haga algo para controlar la gota

Lo que necesita saber sobre la gota y el ácido úrico

## Además:

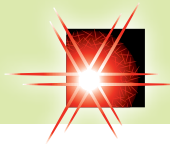
- Cómo controlar los síntomas
- Una alimentación adecuada para la gota
- Cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a prevenir futuros ataques



**GOUT & URIC ACID**  
EDUCATION SOCIETY<sup>SM</sup>



*“¡Estamos haciendo todo lo que podemos, y más!”*



## Introducción

En la actualidad, más de 8,3 millones de personas en los Estados Unidos viven con gota. La gota es una de las formas de artritis más dolorosas y, para muchas personas, la causa de discapacidades. Este folleto está diseñado para ayudarlo a entender la enfermedad y cómo puede controlarla. Con el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas con gota pueden controlar sus dolorosos síntomas y llevar una vida normal.

Como sucede con todas las enfermedades, los pacientes deben colaborar con su médico para diseñar un plan de tratamiento adecuado para ellos. Para obtener recursos adicionales y la información más reciente, visite [www.gouteducation.org](http://www.gouteducation.org), nuestro sitio web de guía.

## ¿Qué es la gota?

La gota es una forma de artritis. Es causada por la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones. Los cristales se forman cuando hay niveles de ácido úrico superiores a lo normal en el cuerpo.

La gota es una de las enfermedades conocidas más antiguas, de la que se sabe desde ya hace 4.000 años. En la actualidad, está entre las enfermedades de más rápido crecimiento en los Estados Unidos. La dieta influye en el desarrollo de la gota, pero también juegan un papel los factores genéticos y problemas del metabolismo tales como la presión arterial alta, la diabetes, la obesidad y la enfermedad renal.

Un ataque de gota se caracteriza por episodios repentinos y fuertes de dolor, calor e inflamación en una articulación. Por lo general, la gota afecta la articulación grande del dedo gordo del pie, pero también puede afectar otras articulaciones como el arco del pie, los tobillos, los talones, las rodillas, el tendón de Aquiles, las muñecas, los dedos de las manos o los codos. Cuando una persona ha sufrido de gota por un tiempo sin tratamiento, puede haber más de una articulación afectada.

## ¿La gota es grave?

Sí. Si no se trata, puede provocar daños permanentes en las articulaciones y destrucción de tejidos. Existen otros problemas que se asocian con la gota no tratada, por eso es importante controlar la enfermedad desde el comienzo. La destrucción extensa de las articulaciones y tofos grandes (cristales debajo de la piel) pueden provocar deformidades, especialmente en las manos y los pies, y causar pérdida del uso normal.

## ¿Por qué el dedo gordo del pie?



La mitad de los primeros ataques agudos afectan el dedo gordo del pie. El noventa por ciento de los pacientes sufrirá gota en el dedo gordo del pie en algún momento durante el curso de la enfermedad. Algunas personas creen que este dedo es más vulnerable debido a la presión que recibe al caminar. Otros piensan que los cristales de ácido úrico se forman más fácilmente a temperaturas más bajas y que el dedo gordo del pie es más frío que la parte central del cuerpo.

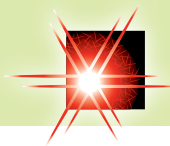
## ¿El dolor intenso es una característica típica?

Los ataques de gota son muy dolorosos. Algunas personas dicen que se siente como si la articulación afectada estuviera atascada en un dispositivo mecánico. En una escala de dolor del 1 al 10, la mayoría de los pacientes de gota clasifican su dolor como un 9 o 10. Los profesionales médicos generalmente están de acuerdo que si un paciente clasifica el dolor como un “5” es necesario recetar analgésicos.

## ¿Qué es el ácido úrico?

Todos tenemos ácido úrico en el cuerpo, que está presente naturalmente en cantidades pequeñas. Es un producto residual resultante de los procesos normales del cuerpo. Las células mueren y liberan químicos denominados purinas. El ácido úrico está hecho de purinas. Cuando ingerimos bebidas o alimentos ricos en purinas, los niveles de ácido úrico suben. Los niveles altos de ácido úrico son parte de lo que desencadena un ataque de gota.

Normalmente, el ácido úrico se disuelve en la sangre, pasa por los riñones y sale del cuerpo en la orina. Sin embargo, cuando se produce más ácido úrico del que los riñones pueden eliminar, se desarrollan niveles altos de ácido úrico (esto se denomina hiperuricemia). El ácido úrico alto se puede transformar en cristales en las articulaciones. Cuando los cristales de ácido úrico se acumulan en las articulaciones, pueden producir un doloroso ataque de gota.



## ¿Cuáles son los factores de riesgo de la gota?

Existen varios factores de riesgo de la gota. Cuantos más factores de riesgo tenga un paciente, mayor será el riesgo de desarrollar la enfermedad.

- Hiperuricemia: Se define como un nivel de ácido úrico elevado por encima de 6,8 mg/dL. El mejor rango de ácido úrico es 2-5 mg/dL.
- Genética: Una de cada cuatro personas con gota tiene antecedentes familiares de la enfermedad.
- Con ciertas excepciones, la gota se desarrolla generalmente en personas de 45 años o mayores. Afecta más a los hombres que a las mujeres, aunque cuando las mujeres entran en la menopausia, las tasas de gota aumentan casi (pero no exactamente) al mismo nivel que la de los hombres.
- Obesidad: Las personas con un Índice de Masa Corporal (IMC) de 30 o mayor son clasificadas como obesas. En el sitio web [www.gouteducation.org](http://www.gouteducation.org) encontrará un enlace a una calculadora del IMC.
- Presión arterial alta, diabetes o colesterol alto no tratados.
- Lesión de las articulaciones.
- Enfermedad renal, que puede ser causada por la presión arterial alta o la diabetes.
- Una dieta rica en fructosa, lo que incluye refrescos azucarados.
- Uso de ciertos medicamentos, especialmente diuréticos o pastillas de agua y determinados medicamentos anti-rechazo usados en pacientes de trasplantes.

## ¿Qué puede desencadenar un ataque?

- Consumo de alcohol regular y excesivo, especialmente la cerveza, o intoxicación con alcohol.
- Comer grandes cantidades de alimentos ricos en purinas, especialmente carnes rojas, vísceras y mariscos.
- Dietas aceleradas, en particular dietas de moda ricas en proteínas.
- Comenzar un tratamiento para reducir el ácido úrico (aunque puede ser la terapia correcta a largo plazo).
- Cirugía o una enfermedad repentina y grave que obliga a una persona reposar por un tiempo.
- Radioterapia.

## ¿Qué ayuda a calmar el dolor de un ataque agudo?

- Evitar el alcohol.
- Descansar la articulación afectada por 24 horas después del ataque inicial o hasta que se calme el dolor.
- Elevar las articulaciones doloridas.
- Aplicar compresas frías envueltas en toallas en las articulaciones afectadas durante 20-30 minutos varias veces al día.



- Aliviar la inflamación dolorosa tomando una de las medicaciones enumeradas en la página 7. Lo antes que se tome el medicamento, lo más rápido que se pasará el dolor. Los ataques de gota no tratados tardan entre tres y cuatro días en irse al principio. Después de varios años, pueden tardar más.
- Muchos de los medicamentos recomendados necesitan receta médica. Hay también antiinflamatorios de venta sin receta, como Advil o Aleve, pero es necesario tomar dosis mayores que las dosis de venta libre para lograr el efecto deseado. Si sufre de presión arterial alta, afección cardíaca, enfermedad renal, úlceras, acidez o le salen moretones con facilidad, es mejor consultar con un médico o farmacéutico primero.

NOTA: No tome dosis altas de aspirina, ya que esto puede alterar súbitamente los niveles de ácido úrico y empeorar los síntomas.

## ¿Su diagnóstico está claro?

Muchos pacientes que sufren de gota no reciben el tratamiento adecuado porque no han sido diagnosticados correctamente en primer lugar. Por lo general, el médico hará un diagnóstico basado en los síntomas clásicos de la gota: la aparición repentina de un dolor insoportable que se intensifica rápidamente y pasa de una articulación que no tiene ningún otro síntoma a una articulación comprometida, muy hinchada, enrojecida e inflamada en un período de 12 horas. El dolor persiste por varios días y después disminuye. El médico también considerará sus antecedentes familiares y su nivel de ácido úrico.

Un profesional de la salud puede hacer un diagnóstico definitivo extrayendo líquido de la articulación inflamada y examinándolo bajo un microscopio especial.



## Nuevas Pautas para el Manejo de la Gota

El *American College of Rheumatology* (Colegio Estadounidense de Reumatología) publicó nuevas Pautas para el Manejo de la Gota en octubre del 2012. Quizás algunas de estas recomendaciones no sean nuevas para usted, pero es muy importante tenerlas en cuenta. Estos tres componentes clave son fundamentales para un óptimo manejo de la gota:

- Llevar una vida sana.
- Comer alimentos que sean buenos para usted y con bajo contenido de purinas.
- Tomar la medicación recetada.

La *Gout & Uric Acid Education Society* (Sociedad de Educación sobre Ácido Úrico y Gota) apoya estas pautas y le recomienda que lea los consejos de las próximas páginas.

# Tratamientos para reducir los niveles de ácido úrico y prevenir futuros ataques

## Alopurinol

Administrado por vía oral, el alopurinol reduce la cantidad de ácido úrico que produce el cuerpo. Es el medicamento utilizado más comúnmente para reducir el urato y, por lo general, la primera opción para una terapia de reducción del urato. También se recomienda para pacientes con una historia de cálculos renales o tofos. Se recomienda el aumento gradual de la dosis. *Ejemplos: Lopurin, Zyloprim*

## Febuxostat

Este medicamento se toma por vía oral y reduce la cantidad de ácido úrico que produce el cuerpo. Lo pueden tomar aquellas personas que sufren de enfermedad renal o hepática leve a moderada. *Ejemplo: Uloric*

## Pegloticasa

La pegloticasa es una infusión intravenosa de una enzima usada para disolver los cristales de gota en casos avanzados y difíciles de controlar. *Ejemplo: Krystexxa*

## Probenecida

Administrado por vía oral, este medicamento aumenta la capacidad de los riñones para eliminar el ácido úrico del cuerpo. No se recomienda si hay antecedentes de cálculos renales o insuficiencia renal. *Ejemplos: Benemid, Probalan*

## Ensayos clínicos

También hay oportunidades para participar en ensayos clínicos. Para obtener más información sobre los factores que se deben considerar y una lista de ensayos clínicos que actualmente están reclutando pacientes, visite [www.gouteducation.org](http://www.gouteducation.org). Los nombres de las marcas son marcas registradas de sus respectivos propietarios.

La mayoría de los expertos coinciden en que es necesario reducir el nivel de ácido úrico de una persona a menos de 6 mg/dL para prevenir ataques de gota y otros problemas causados por el ácido úrico elevado.

Su médico medirá y controlará su nivel de ácido úrico a través de un simple examen de sangre. Se pueden reducir los niveles de ácido úrico por debajo de 6 mg/dL con un plan de tratamiento que incluya una combinación de medicamentos y ajustes en el estilo de vida. Pueden ser necesarias varias visitas para alcanzar este objetivo, pero la mayor parte de los pacientes lo alcanzarán.

Consulte a su médico hasta que encuentren un tratamiento adecuado para usted. Controle sus niveles de ácido úrico en forma regular; y respete las dosis y los horarios del esquema de medicación que le recetó su médico. Asegúrese de mencionar cualquier producto de venta sin receta que esté tomando, incluyendo hierbas y vitaminas. Además, mencione cualquier problema de salud general o enfermedad que pueda tener, para que el médico pueda ayudarlo a mejorar su calidad de vida durante el manejo de la gota.

## Los objetivos del tratamiento son:

- Aliviar el dolor asociado con los ataques de gota
- Evitar la formación de cristales de ácido úrico, tofos (cristales debajo de la piel) y cálculos renales
- Prevenir futuros ataques
- Reducir el riesgo de daño a largo plazo en las articulaciones afectadas





# Tratamientos para aliviar el dolor y reducir la inflamación en ataques de gota agudos

## **Colchicina**

Administrada por vía oral, la colchicina puede ser más efectiva cuando tomado dentro de las primeras 12 horas de un ataque agudo. Un esquema de dosis común es tomar dos comprimidos de 1,2 mg juntos y un tercer comprimido una hora después, seguido de un comprimido tres veces por día durante la semana siguiente. Ocasionalmente, los pacientes pueden sufrir efectos secundarios tales como náuseas, vómitos, dolor abdominal o diarrea. Pueden ser necesarios otros medicamentos para tratar el dolor de un ataque agudo. *Ejemplo: Colcrys*

## **Glucocorticoesteroides (cortisona)**

Administrada por vía oral o inyectable, la cortisona suprime rápidamente la inflamación de un ataque agudo.

*Ejemplos: Medrol, Deltasone (prednisona), Kenalog*

## **Antiinflamatorios no esteroides (AINES)**

Administrados por vía oral, los AINES reducen la inflamación causada por los depósitos de ácido úrico en el cuerpo.

*Ejemplos: Aleve, Advil, Celebrex, Indocin, Motrin, Naprosyn*



## ¿Hay alguna manera de prevenir y minimizar futuros ataques?

**Sí.** En primer lugar, los pacientes deben comprender qué desencadena los ataques de gota en su caso y qué medicamentos tomar y cómo hacerlo para interrumpir un ataque. Las terapias de reducción del urato para el manejo de la gota a largo plazo y los antiinflamatorios para los ataques de gota son muy importantes para manejar la enfermedad. Las personas que sufren de gota también deben contar con un plan para los “ataques de gota” y tener esos medicamentos a mano.

La primera vez que ocurre un ataque, lo mejor es ir a una sala de emergencias o un centro de atención inmediata, salvo que se pueda conseguir rápidamente una cita con el médico. Buscar o comenzar un tratamiento cuando los síntomas aparecen por primera vez permitirá que todo salga mejor y que el dolor se vaya más rápido. Es importante llevar una dieta sana, hacer ejercicio en forma regular y mantener un peso saludable para ayudar a prevenir y minimizar los ataques de gota.

Un estudio del 2004 publicado en el *New England Journal of Medicine* reveló que cada porción adicional de carne roja rica en purinas estaba asociada con un aumento del 21 por ciento en el riesgo de gota en hombres mayores de 40 años. El estudio, realizado por el Dr. Hyon Choi y colegas, también reveló que cada porción semanal adicional de mariscos estaba asociada con un aumento del 7 por ciento en el riesgo.

Se descubrió que las verduras ricas en purinas y proteínas y la ingesta moderada de vino no eran tan perjudiciales para las personas con gota como se creía anteriormente.

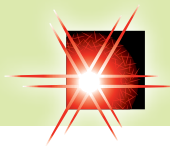
Además, el estudio reveló que los productos lácteos bajos en grasas, específicamente la leche descremada y el yogurt bajo en grasas, podrían en realidad reducir el riesgo o proteger en cierta medida contra la gota.



## ¿Existe una dieta para la gota?

La dieta influye en el manejo de la gota. Para la mayoría de las personas que padecen de esta enfermedad, una dieta saludable y balanceada será suficiente. Sin embargo, es útil entender la función que pueden tener las modificaciones en la dieta.





## Alimentos ricos en purinas

Dado que el ácido úrico se forma a partir de la descomposición de purinas, por lo general se utilizan dietas bajas en purinas para ayudar a tratar enfermedades como la gota, en la cual se acumula demasiado ácido úrico en los tejidos del cuerpo. Los alimentos ricos en purinas pueden desencadenar ataques. Se recomienda firmemente evitar:

- Cerveza y licores de grano
- Carne roja, cordero y cerdo
- Vísceras, tales como hígado, riñones y mollejas
- Mariscos, especialmente moluscos, como camarones, langosta, mejillones, anchoas y sardinas

Los estudios han demostrado que las purinas de la carne y del pescado claramente aumentan el riesgo de sufrir gota, mientras que las purinas de las verduras no alteran el riesgo. Los lácteos (que pueden contener purinas) en realidad parecen reducir el riesgo de desarrollar gota. En pocas palabras, no todos los alimentos que contienen purinas son iguales, y las purinas de las verduras son mucho más seguras que las purinas de la carne y del pescado en lo que se refiere al riesgo de sufrir gota.

### Algunos alimentos con bajo contenido de purinas para incluir en una dieta balanceada:

- Productos lácteos bajos en grasas o sin grasas
- Verduras frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos
- Granos



## Alimentos ricos en fructosa que se deben restringir

La fructosa es una forma de azúcar simple que se encuentra naturalmente en frutas, verduras y la miel. Existe una correlación entre una dieta rica en fructosa y la gota. En la típica dieta estadounidense, se agrega jarabe de maíz con alto contenido de fructosa a muchos alimentos y bebidas.

La *Gout & Uric Acid Education Society* (Sociedad de Educación sobre Ácido Úrico y Gota) recomienda restringir el consumo de productos con jarabe de maíz rico en fructosa:

- Refrescos y jugos
- Cereales, productos horneados comprados en tiendas, helados y golosinas
- Alimentos procesados en restaurantes de comida rápida

Muchas frutas tienen naturalmente un alto contenido de fructosa, por lo tanto también se debe limitar su consumo a una o dos tazas por día:

- Manzanas
- Dátiles
- Duraznos
- Ciruelas
- Cerezas
- Uvas
- Peras
- Ciruelas pasas

También restringir:

- Azúcar de mesa
- Sal de mesa

## ¿Qué otros cambios en el estilo de vida harán una diferencia?

### **Conozca su nivel de ácido úrico**

Controle su nivel de ácido úrico al menos dos veces por año. El objetivo debe ser que el nivel de ácido úrico esté por debajo de los **6 mg/dL**.

### **Realice ejercicio regular**

Los adultos deben realizar actividades físicas de intensidad moderada al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana, de acuerdo con los *Centers for Disease Control and Prevention* (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). La actividad moderada incluye caminar enérgicamente o nadar vueltas, cortar el césped, bailar o andar en bicicleta en superficies planas, entre otras cosas. Aumentar la intensidad o la cantidad de tiempo que realiza actividad física puede tener beneficios todavía más importantes para la salud, y puede ser necesario para no aumentar de peso. Desarrolle un programa de ejercicios adecuado que se adapte a su cuerpo, su estilo de vida y sus necesidades. Siempre consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios nuevo o enérgico.

### **Mantenga un peso saludable**

Las personas obesas tienen cuatro veces más posibilidades de desarrollar gota que las personas con peso ideal. Los pacientes obesos deben adelgazar para alcanzar un IMC saludable. Evite las dietas muy estrictas, ya que el descenso de peso rápido o extremo puede aumentar la cantidad de ácido úrico en el cuerpo. Las dietas con alto contenido de proteínas pueden ser un problema para las personas con gota debido a los alimentos ricos en purinas presentes en muchas de las dietas, especialmente las carnes rojas y los mariscos.

### **Manténgase hidratado**

Muchos dietistas recomiendan consumir al menos 64 onzas líquidas de agua todos los días, y más si está haciendo ejercicio. El agua ayuda al cuerpo a transportar los nutrientes y los residuos, regula la temperatura corporal y protege las articulaciones y los tejidos. Las investigaciones también sugieren que beber una cantidad adecuada de agua puede prevenir la formación de cálculos renales y el estreñimiento. Algunos expertos creen que tomar agua puede ayudar a eliminar ácido úrico del torrente sanguíneo. Evite las bebidas para deportes endulzadas con jarabe de maíz rico en fructosa.

### **Tome vitaminas**

El riesgo de sufrir gota parece ser menor en los hombres que toman vitaminas todos los días. La vitamina C puede ser un suplemento útil en el rango diario de 500 a 1000 mg.



## ¿Existen otros problemas de salud relacionados con la gota?

**Sí.** Si no se trata, la gota puede provocar **daños permanentes en las articulaciones y en los tejidos**. Existen otros problemas que se asocian con la gota no tratada, por eso es importante controlar la enfermedad desde el comienzo. Una destrucción considerable de las articulaciones y grandes tofos pueden provocar deformidades, especialmente en las manos y los pies, y pérdida del uso normal.

Los **cálculos renales**, que también pueden ser muy dolorosos, generalmente están compuestos de ácido úrico en pacientes con gota. Pueden bloquear el tracto urinario y, si no se tratan, pueden provocar una infección y dañar los riñones. Aproximadamente uno de cada cinco pacientes de gota tendrá cálculos renales.

La hiperuricemia y la gota se pueden asociar con una **función renal disminuida**.

La **obesidad** es una condición que ocurre cuando una persona tiene grasa corporal excesiva que está considerablemente fuera de proporción con su altura.

La **diabetes** es una enfermedad en la cual los niveles de glucosa (azúcar) en sangre están por encima de lo normal debido a la falta de insulina en la sangre o a la resistencia a la insulina. Algunas investigaciones sugieren que la resistencia a la insulina puede relacionarse incluso con el desarrollo de la gota y que la hiperuricemia puede empeorar la resistencia a la insulina. Las modificaciones recomendadas para garantizar una dieta saludable y un nivel de actividad adecuado para manejar la gota se aplican en general a la prevención o el tratamiento de la diabetes.

Los **problemas cardíacos**, incluyendo la presión arterial alta, las arterias tapadas y la insuficiencia cardíaca, también se asocian con la gota. La hiperuricemia sola se ha asociado con un riesgo mayor de morir a causa de estas enfermedades.



## ¿Cómo puedo aprovechar al máximo la visita al médico?

### Esté preparado para responder las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los nombres y las dosis de todos los medicamentos que toma? Incluya los medicamentos de venta con y sin receta para el tratamiento de la gota y otras enfermedades.
2. ¿Qué articulaciones están afectadas?
3. ¿Cuándo percibió el dolor por primera vez?
4. ¿El dolor apareció repentinamente o en forma gradual?
5. ¿Cómo era el dolor?
6. ¿El dolor era peor durante el día o la noche?
7. ¿El área estaba caliente, enrojecida o inflamada?
8. ¿Ha tenido episodios similares en el pasado? Si así fue, ¿cuánto tiempo duraron? ¿Cuándo ocurrieron?
9. ¿Tuvo otros síntomas tales como fiebre, dolor general o pérdida de apetito cuando percibió el dolor?
10. ¿Ha observado algún bulto debajo de la piel, especialmente en borde del oído externo, los dedos de las manos, los codos, los dedos de los pies o cerca del tendón de Aquiles (conecta el hueso del talón con la pantorrilla)?
11. ¿Alguna vez ha tenido cálculos renales?
12. ¿Algún familiar suyo tiene gota?



### Quizás desee hacerle las siguientes preguntas a su médico:

1. ¿Puedo cambiar algo en mi estilo de vida que pueda reducir el riesgo de desarrollar gota o tener un ataque de gota?
2. ¿Alguno de los medicamentos que tomo actualmente me aumentará el riesgo de sufrir hiperuricemia?
3. ¿Cómo actúan los medicamentos para mejorar la gota?
4. ¿Cómo y cuándo debo tomar los medicamentos?
5. ¿Los medicamentos para la gota pueden interactuar con otra medicación que estoy tomando?
6. ¿Qué debo hacer si salteo una dosis?
7. ¿Qué debo hacer si los síntomas no ceden cuando tomo los medicamentos para la gota?
8. ¿Cuál es mi nivel de ácido úrico?



*The Gout & Uric Acid Education Society (Sociedad de Educación sobre Acido Úrico y Gota) es un grupo de profesionales de la salud sin fines de lucro cuya misión es educar al público y a la comunidad de asistencia médica sobre la gota y las consecuencias relacionadas con la salud que tiene la hiperuricemia, con el objetivo de mejorar la calidad de la asistencia médica y minimizar la carga de la enfermedad. Para obtener más información sobre nuestros programas y oportunidades de participación, visite nuestro sitio web en [www.gouteducation.org](http://www.gouteducation.org) o envíenos un e-mail a [info@gouteducation.org](mailto:info@gouteducation.org).*

*Este recurso educativo para pacientes cuenta con el apoyo de AstraZeneca y Takeda Pharmaceuticals. Los patrocinadores corporativos no revisan ni contribuyen con el contenido editorial. El contenido no refleja las ideas, las opiniones ni los intereses comerciales de los Patrocinadores de la Gout & Uric Acid Education Society.*

**[www.gouteducation.org](http://www.gouteducation.org)**



**GOUT & URIC ACID**  
EDUCATION SOCIETY SM