Haga algo para controlar la gota

Lleve una vida sana si tiene gota

La gota y actividad física

Con un diagnóstico de gota, es más importante que nunca poner el cuerpo en movimiento y mantener el peso corporal en un nivel saludable. Estos son hábitos sanos para toda la vida. Consulte con su profesional de la salud acerca de cuál sería un nivel de actividad apropiado para usted. Para la mayoría de los adultos, 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana es una excelente manera de comenzar. Si puede hacer más, mejor aún. Recuerde que caminar 10 minutos varias veces al día es mejor que no tener actividad.

Si hace un tiempo que está inactivo, es importante que vaya aumentando gradualmente la actividad a lo largo de varias semanas. Asegúrese de ir a su propio ritmo cuando comience un programa de ejercicios. Empezar con una actividad demasiado intensa o rápida puede ocasionar lesiones y dolor.

Si usted ya está activo, anímese a un poco más o póngase una nueva meta de actividad física.

Recuerde que no necesita asociarse a un gimnasio ni usar ropa especial. No importa qué es lo que haga, caminar, andar en bicicleta, nadar o jugar a los bolos o al golf. Lo importante es incorporar el ejercicio en su rutina diaria. ¡Hasta podría descubrir una nueva actividad que realmente disfrute!

La gota y la alimentación

Probablemente haya escuchado el dicho: "Todo en su justa medida." Esta frase es aplicable para los pacientes con gota. Uno de los mitos acerca de la gota es que existe una estricta "dieta para la gota". No es así. Vivir con la gota significa hacer elecciones inteligentes para usted y para todo el núcleo familiar. También significa restringir el consumo de ciertos tipos de alimentos y bebidas. El tamaño de la porción es importante también.

Una buena herramienta para usar son las pautas de "Mi Plato" en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html, donde se muestran los diferentes tipos de alimentos que usted debería ponerse como meta diariamente. Allí encontrará qué porción de su plato debería llenar con cada tipo de alimento: verduras, frutas, granos enteros, proteínas y lácteos bajos en grasas. Recuerde beber abundante agua. Trate de tomar entre seis y ocho vasos por día.

Los pacientes con gota deben restringir algunos alimentos y bebidas porque contienen mucha purina. La purina es una sustancia química que eleva la cantidad de ácido úrico en la sangre y puede desencadenar un ataque de gota.

Limite estos alimentos. Evítelos por completo si tiene un ataque:

- Carne roja, cordero, cerdo y vísceras
- Mariscos (especialmente el langostino y la langosta) y sardinas

Reduzca estas bebidas:

- Cerveza, licores de grano y vino
- Jugos dulces de fruta
- Refrescos

Evite también productos que contengan jarabe de maíz con alto nivel de fructosa. Este es un ingrediente común de muchos cereales para el desayuno, muchos productos de panadería y postres comprados, helados y golosinas. Usted lo verá en la lista de ingredientes.

Su médico o nutricionista quizás le haga otras recomendaciones sobre qué alimentación elegir y cómo planificar sus comidas en base a otras cuestiones de salud que usted tenga.

La actividad física acompañada de una dieta saludable con algunas restricciones puede ayudarle a evitar los ataques dolorosos de gota.

Si desea más información, consulte con su médico o visite GoutEducation.org.