Haga algo para controlar la gota

La gota es una forma crónica y dolorosa de artritis. Aparece cuando el exceso de ácido úrico forma cristales en las articulaciones.

¿ESTÁ USTED EN RIESGO?

Solo 1 de cada 5 sabe que los antecedentes familiares son un factor de riesgo.

8,3 millones de estadounidenses tienen gota.

Solo el **10%** recibe el tratamiento apropiado.

El nivel de ácido úrico debería ser de **6 mg/dL** o menos.

1 de cada **3** con gota no se ha controlado el ácido úrico en 5 años.

La gota es más común en hombres de más de 45 pero puede afectar a cualquiera en cualquier momento.

- Los antecedentes familiares son un factor de riesgo.
- Los asiáticos, afroamericanos e hispanos tienen riesgo más alto.
- Las mujeres tienen riesgo más alto después de la menopausia.

Ciertos problemas de salud –como hiperuricemia, enfermedad renal, hipertensión, diabetes, obesidad y enfermedad cardíaca – aumentan el riesgo.

Visite a su médico si tiene...

- Calor, dolor, inflamación o sensibilidad al tacto en una o más articulaciones.
- Terrible dolor en alguna articulación, donde hasta una ligera presión es insoportable.
- Dolor en alguna articulación y antecedentes familiares de gota.

La gota frecuentemente comienza en el dedo gordo del pie pero los ataques pueden propagarse a los pies, el tobillo, las muñecas, las manos y los codos.

3 de cada **4** no saben a qué partes del cuerpo afecta la gota.

7 de cada **10** no saben que la gota es una forma de artritis.

Asegúrese de que su médico le haga una prueba diagnóstica apropiada.

Siga los siguientes pasos para tratar la gota.

- Controle su nivel de ácido úrico dos veces al año (nivel apropiado <6.0 mg/dL).
- Tome los medicamentos según las indicaciones de su médico –o los ataques podrán volverse más frecuentes y prolongados.
- Coma una dieta balanceada. Evite la carne roja, los mariscos, la cerveza y el jarabe de maíz con alta fructosa.
- Haga actividad física y mantenga un peso saludable.

1 de cada 3 incorrectamente cree que la gota tiene cura.

Gout Education Society

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

© 2020 Gout Education Society. All rights reserved. The Gout Education Society is a qualified 501(c)(3) tax-exempt organization. GoutEducation.org.