

# Gota

---

## ¿Qué es la gota?

- La gota es una enfermedad que afecta las articulaciones.
- Si la gota no se trata correctamente, puede causar dolor y que se deformen los pies y las articulaciones, además de problemas en los riñones.
- Si la gota se trata de forma temprana, se puede aliviar el dolor y prevenir los problemas a futuro.

## ¿Qué causa la gota?

- La gota surge cuando el cuerpo produce mucho ácido úrico (un producto de desecho) y se acumula en las articulaciones. Es más frecuente en las articulaciones del dedo gordo, del tobillo y de la rodilla.
- Si tiene demasiado ácido úrico en las articulaciones, este puede formar cristales que se acumulan en las articulaciones. Esto puede causar una crisis de gota. Cuando esto ocurre, se inflaman las articulaciones, la piel se ve roja y se siente caliente, lo cual genera mucho dolor, mucho más del que parece a simple vista.
- Tener muchas crisis de gota puede causar que esos cristales formen depósitos grandes, conocidos como tofos. Esto puede dañar las articulaciones y causar que se deformen.

## ¿Qué personas tienen riesgo de padecer gota?

Los hombres tienen más riesgo de padecer esta enfermedad que las mujeres.

También afecta a las mujeres, principalmente después de la menopausia.

Otros factores que aumentan el riesgo de padecer gota:

- Tener ciertos problemas de salud, como obesidad, colesterol alto e hipertensión.
- Tomar mucho alcohol.
- Comer ciertos alimentos o tomar algunos medicamentos, como los diuréticos, pueden desencadenar crisis de gota.



## Restrinja el consumo de estos alimentos si tiene gota:

- Alcohol (principalmente cerveza, pero también vino tinto y licores)
- Carne roja y carnes procesadas, como salchichas, tocino y fiambres.
- Órganos, como riñón, hígado y mollejas.
- Casi todos los mariscos, en especial las anchoas, el arenque y las sardinas.
- Las bebidas con alto contenido de azúcar, como los jugos y las gaseosas.



## Consuma más de estos alimentos y bebidas que ayudan a controlar la gota:

- Concentrado de jugo ácido de cerezas negras (2 cucharadas una vez al día o entre 10 y 12 cerezas por día).
- Omega 3 a partir de fuentes vegetales, como las semillas de chía, las nueces, las verduras de hoja verde y suplementos.
- Frutas cítricas, como la naranja.
- Café (1-2 tazas al día) o té de hibisco
- Beba mucha agua.



## ¿Cómo se trata la gota?

Por lo general, la gota puede tratarse con medicamentos y cambios en la dieta. En los casos más graves, puede ser necesaria una cirugía.

- **Hacer cambios en el estilo de vida**, como bajar de peso, hacer más ejercicio y dejar de fumar.
- **Restringir los alimentos** enumerados anteriormente, al igual que las comidas y bebidas con jarabe de maíz de alta fructosa, como las gaseosas y las bebidas energéticas.
- **Tomar medicamentos** para disminuir el nivel de ácido úrico en sangre. También es posible tomar medicamentos para tratar las crisis agudas (graves) de gota.
- **Modificar los medicamentos que tome que no sean necesarios** y que puedan desencadenar las crisis de gota, como los diuréticos tiacídicos.

**Hable con su médico de CHN si tiene más preguntas.**

Adaptado de KRAMES