

Gota

(Gout)

La gota es un tipo de artritis que usualmente afecta las coyunturas de las piernas y de los pies, pero también puede afectar otras coyunturas. Aunque la gota puede ser hereditaria, puede ser causada por otras enfermedades, o por ciertos medicamentos, tales como los diuréticos. La gota es más común en los hombres que en las mujeres, especialmente en aquellos de más de 40 años. Con frecuencia afecta a la gente pasada de peso o a la que bebe mucho alcohol.

La gota ocurre como resultado de la acumulación de un exceso de ácido úrico en la sangre. El ácido úrico es un producto de desecho natural que pasa del cuerpo a la orina. Sin embargo, algunas veces los riñones no pueden remover suficiente ácido úrico, de modo que permanece en la sangre. Esto puede resultar en formación de depósitos de cristales de ácido úrico en las coyunturas o en otros lugares, tales como los riñones.

Los síntomas de la gota incluyen ataques repentinos de dolor ardiente, rigidez e hinchazón, más comúnmente en el dedo gordo del pie, los tobillos, las rodillas, la muñeca o el codo. La piel en el área de la coyuntura puede ponerse tan sensible que cualquier cosa que la toque es dolorosa. Además, con la gota se puede experimentar fiebre y una sensación general de enfermedad. Un ataque de gota puede durar varios días y si no se trata, aun semanas.

Si usted se encuentra a riesgo de llegar a tener gota, debe seguir un programa diseñado para prevenir la acumulación de ácido úrico en la sangre. Éste puede incluir el perder peso y evitar el exceso de alcohol. Además, querrá evitar ciertas comidas que eleven el nivel de ácido úrico, tales como la carne proveniente de órganos de animales. Ejemplos de éstos incluyen el hígado, los sesos, los riñones o las mollejas. Si sigue el programa con cuidado, puede que sea capaz de evitar problemas, así tenga antecedentes de gota en su familia.

Si está experimentando cualquiera de los síntomas de la gota, vea a su proveedor de salud para una evaluación completa. Éste le puede pedir que se haga una prueba de ácido úrico en la sangre para ayudar al diagnóstico de la afección. La evaluación incluirá también un análisis de las medicinas que esté tomando, un examen para ver si hay alguna señal de enfermedad de los riñones y un examen de la presión arterial, de la piel y de las coyunturas. Puede que se necesite hacer una prueba de una muestra del fluido de las coyunturas. Si se le diagnostica la gota, su proveedor de salud le recetará medicinas y un plan de tratamiento diseñado para su caso individual.

Hay dos aspectos principales para tratar la gota: Aliviar los síntomas durante un ataque y prevenir futuros ataques.

Entre más temprano se trate un ataque de gota, mejor será el resultado. El Ibuprofén o el Naproxén que se obtienen sin receta pueden algunas veces aliviar los primeros síntomas. En caso contrario, contacte a su proveedor de salud inmediatamente de modo que se le pueda recetar algún otro medicamento. No intente tratar un ataque de gota con aspirina ya que incluso dosis pequeñas de aspirina pueden empeorar el mal.

Después de que el ataque de gota haya sido controlado, se le pueden recetar medicamentos que ayuden a prevenir que se repita. Esto es importante, ya que, sin el tratamiento apropiado, los ataques repetidos de gota le pueden causar daño permanente a las coyunturas. La gota puede hacer también que el ácido úrico se le deposite en los riñones y en otros órganos. Sólo su proveedor de salud puede diagnosticar y tratar la gota, pero usted puede colaborar siguiendo un plan de tratamiento diseñado para usted y tomando fielmente su medicamento.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud ...

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en *members.kp.org*
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.