Gota: lo que necesita saber

La gota es una afección que causa inflamación, dolor y enrojecimiento de las articulaciones. En este folleto, aprenderá sobre la gota y qué la provoca. También conocerá síntomas frecuentes de la gota y cómo tratarlos.

¿QUÉ ES LA GOTA?

La gota es una afección que causa inflamación, dolor y enrojecimiento de las **articulaciones** (los espacios entre los huesos). La gota es un tipo de artritis (una afección que causa rigidez e inflamación en las articulaciones).

La gota puede afectar articulaciones comunes como el dedo gordo del pie, el tobillo y la rodilla. Generalmente, afecta 1 articulación a la vez.

¿QUÉ CAUSA LA GOTA?

- La gota es causada por el exceso de **ácido úrico** (una sustancia química que se produce cuando el cuerpo transforma el alimento en energía) entre las articulaciones. Todos producimos ácido úrico, pero algunas personas con síndrome de Down producen más que el resto.
- El ácido úrico está hecho de una sustancia llamada **purinas**. Las dietas ricas en purinas aumentarán sus niveles de ácido úrico.

¿QUÉ CAUSA EL DOLOR Y LA INFLAMACIÓN?

- El dolor y la inflamación son causados por la acumulación de **ácido úrico**. El ácido úrico forma cristales que son filosos, dolorosos y pinchan.
- Si su dieta contiene demasiadas purinas, puede derivar en la formación de mucho ácido úrico. El exceso de ácido úrico forma cristales que causan dolor en sus articulaciones.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS FRECUENTES DE LA GOTA?

- **Inflamación, dolor, enrojecimiento o rigidez de las articulaciones.**

  Juntos, estos síntomas se denominan **ataque de gota**. Generalmente, los síntomas se presentan en los dedos del pie, los tobillos, las rodillas, las muñecas y los dedos de la mano.
- **Dolor agudo en el costado del cuerpo o de la espalda.**

  A veces, la gota puede generar **cálculos renales** (cristales hechos de residuos que se acumulan en los riñones).

¿CÓMO SE TRATA LA GOTA?

Existen 4 tratamientos principales para la gota:

- **Medicamentos para prevenir los ataques de gota**
  Estos medicamentos ayudan a mantener bajos los niveles de ácido úrico en el cuerpo.
  Ejemplo: Allopurinol
- **Medicamentos para tratar la inflamación y el dolor**
  Estos medicamentos hacen que los ataques de gota sean más cortos y menos dolorosos.
  Ejemplos: Prednisona, colchicina o antinflamatorios no esteroides (AINE) (Motrin® o indometacina)
- **Pérdida de peso**
- **Ingerir una dieta saludable que incluya alimentos bajos en purinas.** Los alimentos bajos en purinas incluyen frutas, vegetales, alimentos con mucha fibra como arroz integral, lentejas, porotos, pan integral y cerezas.

¿Sabía que...?

Existen alimentos con un alto contenido en **purinas** que pueden empeorar la gota. Estos incluyen carne roja, azúcar, determinados mariscos como vieiras, mejillones, eglefino, atún y sardinas, y el alcohol. Ingiera menos de estos alimentos para prevenir los ataques de gota.

Rev. 7/2017 Creado por Elaina Ramos, Boston University School of Medicine

MassGeneral Hospital for Children y Massachusetts General Hospital no promocionan ninguna de las marcas que figuran en este folleto, cuyo único objetivo es brindarle información de salud para que esté mejor informado. Este folleto no reemplaza el asesoramiento médico y no se debe utilizar para tratar ninguna afección médica.