

Gota

La **gota** es una enfermedad inflamatoria de las articulaciones extremadamente dolorosa. Es causada por un aumento del nivel sanguíneo de **ácido úrico** que, cuando se cristaliza, puede producir inflamación de las articulaciones y los tejidos circundantes. La gota se ha relacionado con afecciones médicas importantes tales como ataque cardíaco, diabetes y muerte prematura. Durante años se creyó que la gota afectaba principalmente a los hombres. Las leyendas de reyes que sufrían **podagra** (un ataque de gota en el dedo gordo del pie) después de comer carne y beber alcohol llevaron a que se denominara a la gota como “la enfermedad de los reyes”. No obstante, durante las últimas décadas, la frecuencia de casos de gota casi se duplicó, incluso en mujeres. El número de *JAMA* del 24 de noviembre de 2010 incluye un artículo que muestra que este fenómeno entre las mujeres puede relacionarse con el aumento del consumo de **fructosa** (un azúcar presente en las frutas) debido al aumento del consumo de bebidas con alto contenido de fructosa.

SÍNTOMAS

Los típicos ataques de gota implican

- Dolor en una articulación enrojecida, hinchada y caliente
- Mayormente el dedo gordo del pie y el pie, pero también en otras articulaciones

A medida que la gota evoluciona, esos ataques tienden a ocurrir con mayor frecuencia y pueden provocar artritis gotosa crónica caracterizada por

- **Tofos** (depósitos de ácido úrico en los tejidos blandos y las articulaciones)
- Deformidad articular
- Disminución de la movilidad articular
- Dolor crónico

DIAGNÓSTICO, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La revisión de los antecedentes médicos, los síntomas, el examen físico y la evaluación del nivel de ácido úrico en sangre ayudan a realizar el diagnóstico de gota y éste se confirma con la presencia de cristales de ácido úrico en el líquido articular. Las medidas para prevenir los ataques de gota incluyen

- Evitar los alimentos con alto contenido de purina (p. ej., bistecs, achuras y mariscos)
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas y con alto contenido de fructosa
- Bajar de peso

Analice con su médico los medicamentos que toma porque ciertos medicamentos, como los **diuréticos** (en ocasiones denominados “píldoras de agua”), también pueden aumentar el riesgo de sufrir gota. Los episodios de gota tienden a resolverse de 5 a 7 días incluso sin recibir tratamiento, pero con frecuencia reaparecen. El dolor y la duración del ataque de gota pueden reducirse significativamente utilizando **fármacos antiinflamatorios no esteroides** (p. ej., ibuprofeno, indometacina) o colchicina, y tomar esos medicamentos dentro de las 24 horas posteriores a los ataques suele ser la primera línea de defensa. Colocar una compresa fría sobre la articulación afectada también puede ayudar a aliviar el dolor asociado con los ataques de gota. Para obtener más recomendaciones sobre cómo afrontar los ataques de gota y disminuir el nivel de ácido úrico para evitar futuros ataques, debe consultar a su médico. Consultar al médico con frecuencia es importante de modo que se pueda hacer un seguimiento de la gota y los niveles de ácido úrico y manejarlos correctamente.

Fuentes: National Library of Medicine at the National Institutes of Health (Biblioteca Nacional de Medicina en los Institutos Nacionales de Salud), Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Ryszard M. Pluta, MD, PhD, Writer

Alison E. Burke, MA, Illustrator

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan al diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales sanitarios pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

Persona con gota

Imagen microscópica del líquido articular



Foto cortesía de Hyon Choi, MD, DrPH/
Boston University School of Medicine



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina) www.nlm.nih.gov/medlineplus/
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.htm

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES