¿QUÉ ES LA GOTA?

La gota es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por inflamación de **articulaciones y tendones**, pero que también puede generar complicaciones a nivel cardiovascular y renal. Es una condición **dismetabolica** que se genera por la alteración entre la producción y eliminación del **ácido úrico**, que favorece a su acumulación en sangre (**hiperuricemia**)

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA GOTA?

El principal síntoma es el **dolorarticular** generado por la inflamación. El dolor es agudo y muy intenso y puede tener una aparición repentina (por lo general durante la noche). Se puede acompañar de **hinchazón, enrojecimiento y aumento de la temperatura local** Tradicionalmente la inflamación inicia en el primer dedo del pie (**podagra**), sin embargo, puede tener inicio en otras articulaciones como ser rodillas y tobillos (es frecuente que se presente solamente en una de estas articulaciones).

El dolor de la gota es peculiar debido a que los ataques agudos pueden ser migrantes (pasar de articulación en articulación) para luego pasar a una fase completamente asintomática, que puede durar meses o años, hasta que nuevamente se puede reactivar el dolor.

¡ATENCIÓN *Si usted es varón y presenta aparición improvisa de dolor en pies o rodillas o tobillos, acuda rápidamente a un Reumatólogo.*

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

La gota ocurre cuando se acumulan cristales de ácido úrico en la articulación.

El cuerpo produce ácido úrico cuando descompone purinas, que son sustancias que están presentes en el cuerpo naturalmente; pero también se hallan en determinados alimentos. Normalmente, el ácido úrico se disuelve en la sangre y pasa por los riñones a la orina. Pero, a veces, el cuerpo produce demasiado ácido úrico o los riñones excretan muy poco. Cuando esto sucede, el ácido úrico se acumula y forma cristales con forma de aguja puntiaguda en una articulación o el tejido que la rodea, y esto causa dolor, inflamación e hinchazón.

Factores de riesgo

Uno es más propenso a padecer gota si tiene niveles elevados de ácido úrico en el organismo. Algunos factores que aumentan el nivel de ácido úrico en el cuerpo son los siguientes:

Dieta. Una dieta rica en carne, mariscos y bebidas endulzadas con azúcar de fruta (fructosa) eleva los niveles de ácido úrico. El consumo de alcohol, en especial, la cerveza, también incrementa el riesgo.

Obesidad. Si hay sobrepeso, el organismo produce más ácido úrico y los riñones tienen mayor dificultad para eliminarlo.

Afecciones. Ciertas enfermedades y afecciones aumentan el riesgo de padecer gota: presión arterial alta, diabetes, síndrome metabólico, así como las enfermedades renales y cardíacas.

Medicamentos. El uso de diuréticos (para tratar la hipertensión) y de aspirina en dosis bajas también puede aumentar los niveles de ácido úrico. También provoca el mismo efecto el uso de medicamentos contra el rechazo que se les recetan a las personas que tuvieron un trasplante de órganos.

Antecedentes familiares de gota. Si otros miembros de tu familia tuvieron gota, es más probable que padezcas la enfermedad.

Edad y género. La gota se produce con mayor frecuencia en los hombres, principalmente porque las mujeres suelen tener niveles más bajos de ácido úrico. Sin embargo, después de la menopausia, los niveles de ácido úrico en las mujeres se asemejan a los de los hombres.

Cirugías o traumatismos recientes. Haberse sometido a cirugías o haber tenido traumatismos recientemente se ha vinculado a un mayor riesgo de padecer un ataque de gota.

¿ES DIFERENTE DE LA ARTRITIS REUMATOIDE?

Ambas son enfermedades crónicas que afectan articulaciones, pero la artritis reumatoide se da por una alteración en el sistema inmune, mientras que la gota depende de la sobresaturación de **ácido úrico**

Por lo general la artritis reumatoide afecta a mas articulaciones al mismo tiempo, mientras que la gota puede iniciar y/o permanecer establecida en una o pocas articulaciones. También la gota afecta primordialmente a varones mientras que la artritis reumatoide es mas frecuente en mujeres.

¿QUÉ EXAMENES SE REQUIEREN?

Exámenes de laboratorio

Determinación del ácido úrico por lo general en sangre, aunque algunos casos requerirán también una cuantificación en orina. Es importante recordar que el nivel de ácido úrico puede ser normal durante un ataque agudo (principalmente en aquellos que por primera vez presentan dolor).

Medición de índices de inflamación: Se solicitarán principalmente VSG, PCR.

Otros exámenes: se solicitan exámenes que evalúen la función renal y hepática y el perfil lipídico para verificar el buen funcionamiento de tales órganos (en vista de un tratamiento con medicamentos) y ver si se acompaña un factor dismetabolico que puede requerir un abordaje terapéutico diferente Se pueden además solicitar exámenes para descartar otras enfermedades.

Examen del líquido sinovial: La extracción del liquido sinovial de una articulación inflamada es parte del procedimiento diagnostico. El hallazgo de cristales de urato monosódico al microscopio confirma el diagnóstico.

Exámenes de control: Periódicamente se debe controlar el ácido úrico en sangre (en tratamiento, debe estar por debajo de 6 mg/dl) y los índices de inflamación, función renal y hepática.

Exámenes de imagen

Radiografías: Son los primeros exámenes a solicitar, aunque si en etapas tempranas de la enfermedad por lo general no muestran significativas alteraciones,

La información brindada es de orientación y no reemplaza la consulta del médico

más bien permiten excluir otras enfermedades. En etapas avanzadas muestran con precisión el daño que la gota ha generado en las articulaciones.

Ultrasonido(US): Es el examen por excelencia para detectar la inflamación en etapas tempranas. También identifica los cristales de urato en articulaciones o tendones. En los casos en los que no se pueda extraer el liquido, el US brinda información fundamental para el diagnostico. Luego del primer año de enfermedad, y si el paciente es mayor de 45 años, se debe realizar un US de carótidas para evaluar el riesgo de ateroesclerosis.

¿QUE SON LOS TOFOS?

En el tiempo los cristales de urato monosodico se pueden agregar en formaciones duras, similares a "piedras" que se denominan tofos. Estas pueden estar dentro o fuera de las articulaciones o tendones y, en el tiempo pueden romperse, dejar salir material y generar infecciones.

CORAZON Y RIÑON EN LA GOTA

La gota va más allá de una afección del sistema musculoesquelético. La inflamación puede ser sistémica y afectar órganos vitales como corazón y riñón.

Es importante recordar que tener ácido úrico persistentemente elevado, contribuye a un mayor riesgo de infarto (2-3 veces más de lo normal).

La gota se relaciona además con el síndrome metabólico, por ello no es infrecuente que el paciente con gota presente obesidad, niveles altos de colesterol y triglicéridos, resistencia a la insulina, hipertensión arterial, etc. Todos estos factores se potencian entre sí, determinando un riesgo cardiovascular alto.

¿CUAL ES EL TRATAMIENTO DE LA GOTA?

El tratamiento de la gota puede ser simple, pero en muchas ocasiones se dificulta por la extrema disciplina que se requiere.

Tratamiento farmacológico

En el ataque agudo: se deben reducir rápidamente el dolor y la inflamación. En esta fase se emplean anti-inflamatorios no esteroideos, cortisona (vía oral o intramuscular), colchicina, en conjunto o de manera aislada, en base a la gravedad del problema

En la fase crónica o de mantenimiento una vez superado el ataque agudo es prioritario usar medicamentos que bajen el acido úrico en la sangre. Para ello, existen diferentes tipos de medicamentos (ejm: alopurinol, febuxostat) que deben deberán ser implementados después de algunos días de haber iniciado el tratamiento para el ataque agudo. En las fases crónicas también se usan fármacos de fase aguda como profilaxis o prevención de nuevos ataques.

¡ATENCIÓN! *El tratamiento para bajar el acido úrico es por largo plazo y no debe ser suspendido sin consultarlo con su Reumatólogo.*

Tratamiento NO farmacológico.

Como medidas generales se recomienda un adecuado régimen alimentario, hidratación, y hielo en la articulación inflamada (no más de 10 minutos).

¿COMO DEBE SER MI ALIMENTACION?

Es fundamental que el/la nutriólogo/a acompañe el manejo. En líneas generales se sugiere:

Tomar mucha agua (2 litros al día) y EVITAR cerveza, bebidas con azúcar, carne roja (res, cordero, cerdo), viseras, anchoas, crustáceos, sardinas y atún, debido a que llevan niveles altos de purinas.

¡ATENCIÓN! *La dieta es fundamental para reducir los niveles de acido úrico y así disminuir la cantidad de ataques o moderar su gravedad*

¡NO DUDE EN PEDIR INFORMACIÓN!

Calle Pedro Santacilia 279, 03530 Col. Villa de cortes, Del. Benito Juárez CDMX

Excelenciaenreumatologia **reumatologia_mx**

55 7676 1661 **55 8135 5756**

https://excelenciaenreumatologia.com/

reumatologiaexcelencia.citas@gmail.com

CENTRO DE EXCELENCIA EN ENFERMEDADES REUMATICAS Y MUSCULOESQUELETICAS

Atención Integral Especializada

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

GOTA

C.E.R.M.

Centro de Excelencia en Enfermedades Reumáticas y Musculoesqueléticas

Cree en ti y todo sera posible