

Gota

¿Qué es la gota?

La gota es una forma de artritis que causa repentinos y severos ataques de dolor, sensibilidad, enrojecimiento, calor, e inflamación en algunas de las articulaciones. Suele afectar a una sola articulación simultáneamente.

El dedo gordo del pie es el que se suele afectar, pero la gota también puede afectar otras articulaciones en las piernas (rodillas, tobillos, pie) y menos a menudo a los brazos (manos, muñecas, y codos). Es poco común que afecte a los dedos de las manos y la espina dorsal casi nunca se ve afectada.

¿Cuáles son los síntomas de la gota?

- Dolor de las articulaciones repentino e intenso, que suele comenzar en las primeras horas de la mañana
- Articulaciones inflamadas que están calientes al tocarlas
- La piel de color rojo o morado alrededor de las articulaciones

¿Qué causa la gota?

En el pasado se pensó incorrectamente que la gota era una enfermedad que afectaba a la gente rica y famosa, y que estaba causada por comer muchos alimentos grasos y por beber buenos vinos. Aunque la dieta y el beber excesivamente contribuyen al desarrollo de la gota, no son las causas principales de esta enfermedad.

La gota es el resultado de depósitos de cristales de urato de sodio (sal derivada del ácido úrico) en el cartílago de la articulación y su posterior liberación en el fluido de las articulaciones. Los cristales de ácido úrico, que están relacionados con el urato de sodio, también se pueden formar en el riñón, causando piedras en el riñón.

El urato de sodio viene del ácido úrico, un componente químico natural del cuerpo humano. El ácido úrico viene de la descomposición natural del ADN y ARN (los materiales genéticos de las células). Algunos alimentos contienen grandes cantidades de ácido úrico, especialmente las carnes rojas y los órganos internos (como el hígado y los riñones), algunos mariscos, y las anchoas.

El ácido úrico en cantidades normales permanece disuelto en la sangre, pasa fácilmente por los riñones, y deja el cuerpo en forma de deshecho. Sin embargo, el ácido úrico en grandes cantidades hace que la persona en cuestión tenga más facilidad para desarrollar la enfermedad de la gota.

La cantidad de ácido úrico en tu sangre puede cambiar dependiendo de:

- Lo que comes
- Tu salud en general
- Cuanto alcohol tomes
- Qué medicamentos estés tomando
- Enfermedades repentinas

No todo el mundo que tiene altos niveles de ácido úrico en la sangre desarrolla la enfermedad de la gota. La capacidad de los riñones de deshacerse del ácido úrico es en parte hereditaria. No obstante, solo porque haya alguien en la familia que sufra de gota no quiere decir que todos los miembros de la familia desarrollarán la enfermedad. A menudo, el efecto de la herencia se modifica por los factores de riesgo mencionados anteriormente y que afectan al ácido úrico, así como el ser de sexo masculino y la edad. Todos estos factores aumentan el riesgo de contraer gota.

¿Cómo de frecuentes son los ataques de gota?

Los ataques de gota pueden repetirse de vez en cuando en la misma articulación. El ataque inicial puede durar de varios días a dos semanas a menos que se trate.

Con el transcurso del tiempo, los ataques de gota pueden ocurrir más a menudo, afectar a más articulaciones, causar síntomas más severos, y durar más tiempo. Ataques sucesivos pueden dañar la articulación. La acumulación de bultos de ácido úrico llamado toba puede desarrollarse cerca de las articulaciones o dentro de los huesos.

Algunas personas pueden tener un solo ataque. Sin embargo, como el 90 por ciento de los pacientes que tienen un ataque de gota tendrán por lo menos un segundo ataque, aunque puede que no ocurra hasta varios años después del ataque inicial. Otros pueden tener ataques cada pocas semanas.

¿A quién le afecta la gota?

La gota afecta a más de un millón de americanos, incluyendo:

- Hombres (normalmente de más de 40 años de edad)
- La gente que padece de sobrepeso
- La gente que bebe alcohol frecuentemente
- La gente que usa diuréticos (“las píldoras de agua”) para bajar la presión sanguínea o tratar enfermedades del corazón

Cuando la gota afecta a mujeres, suele ser después de la menopausia, especialmente en mujeres que están tomando ciertos medicamentos. Menos comúnmente, la gota puede afectar a pacientes más jóvenes si están tomando ciertos medicamentos por largos periodos de tiempo, si toman bebidas alcohólicas frecuentemente, o si tienen ciertas enfermedades genéticas.

¿Cómo se diagnostica la gota?

La gota no se puede diagnosticar con un simple análisis de sangre, ya que mucha gente tiene niveles elevados de ácido úrico en la sangre, pero nunca desarrollan la enfermedad de la gota. Mejor, la gota se diagnostica del fluido de la articulación inflamada. Dicho fluido se observa debajo del microscopio para detectar los cristales de urato de sodio.

El fluido se saca por medio de una aguja de la articulación inflamada durante un procedimiento llamado artrocentesis. Sacar el fluido puede reducir la presión en la articulación y en consecuencia reducir el dolor. El no hallar estos cristales no necesariamente cancela el diagnóstico de gota. Ocasionalmente no se encuentran cristales la primera vez, pero si se encuentran se saca más fluido en otro momento durante un ataque posterior.

Como la gota puede causar dolor crónico de la articulación e involucrar otras articulaciones, es extremadamente importante que se haga un diagnóstico exacto. Así, tu médico puede recetarte el tratamiento apropiado.

¿Cómo se trata la gota?

No hay cura para la gota, pero puede tratarse y controlarse. Los síntomas pueden aliviarse a menudo 24 horas después del comienzo del tratamiento.

Los objetivos del tratamiento son:

- Aliviar el dolor y la inflamación
- Prevenir futuros ataques de gota que pueden llevar al daño permanente de las articulaciones

El tipo de tratamiento que se recete dependerá de varios factores, incluyendo la edad del paciente, el tipo de medicinas que él o ella está tomando, su salud en general, su historial médico, y la severidad de los ataques de gota.

La gota se trata en la mayoría de los casos con medicamentos.

Medicamentos anti-inflamatorios

Los medicamentos anti-inflamatorios suelen tomarse hasta que el ataque de gota se pasa completamente. Si hay efectos secundarios debidos a la terapia, se podrá cambiar el tratamiento a una medicación diferente. Tu médico te informará de los posibles efectos secundarios del tratamiento que te recete.

- Los medicamentos anti-inflamatorios sin esteroides (siglas en inglés NSAID) se recetan generalmente para tratar ataques de gota repentinos y severos. Los NSAID suelen reducir la inflamación y el dolor en cuestión de horas.
- Los corticoesteroides (también llamados esteroides) se pueden recetar para la gente que no puede tomar NSAID. Los esteroides también funcionan disminuyendo la inflamación. Los esteroides se pueden inyectar directamente a la articulación afectada, o se pueden dar en pastillas.

- La colchicina se usa a veces en bajas dosis durante un periodo de tiempo largo para reducir el riesgo de ataques de gota recurrentes.

Los medicamentos que afectan los niveles de ácido úrico

Algunos pacientes pueden necesitar tomar medicamentos que reduzcan el nivel de ácido úrico en la sangre. (Ejemplos son el allopurinol y el probenecid.) Estos medicamentos se recomiendan para pacientes que han tenido múltiples ataques de gota o piedras en los riñones debidas al ácido úrico.

El objetivo de reducir el nivel de ácido úrico en la sangre es el de disolver lentamente los depósitos de urato de sodio en las articulaciones. Reducir repentinamente el nivel de ácido úrico puede causar u ataque agudo de gota. Para prevenir los ataques agudos en gente que está tomando medicamentos para reducir el ácido úrico, se suele recetar temporalmente colchicina o NSAID.

Efectos secundarios de los medicamentos

No todos los pacientes tendrán efectos secundarios causados por los medicamentos para la gota. Cómo de a menudo ocurran los efectos secundarios dependerá del paciente y varia de paciente a paciente. La aparición de efectos secundarios dependerá de la dosis, tipo de medicamento, enfermedades concurrentes, y otros medicamentos que el paciente esté tomando.

Algunos de los efectos secundarios son más serios que otros. Antes de que te receten cualquier medicamento, tu médico te explicará cuales son los posibles beneficios y riesgos de tomar estos medicamentos.

¿Se puede tratar la gota mediante la dieta?

Para la mayoría de la gente los cambios en la dieta no suponen elemento importante en controlar sus niveles de ácido úrico. Aún así, el limitar ciertos alimentos que causan un aumento en la producción de ácido úrico y el reducir el consumo de bebidas alcohólicas suele ayudar.

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 1995-2007.