



## X-Plain Gota Sumario

### Introducción

La gota es la inflamación de las articulaciones que afecta a más de medio millón de americanos cada año. Las personas que padecen gota, sienten un dolor intenso e hinchazón en las articulaciones.

Si no se trata, los ataques de gota se pueden volver cada vez más frecuentes y dolorosos. Con el tratamiento apropiado, se puede detener el empeoramiento de la enfermedad, y controlar el dolor.

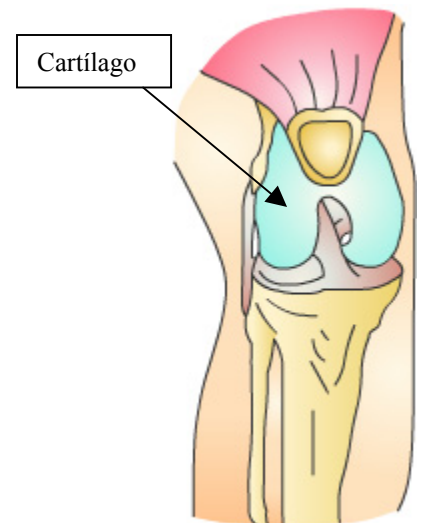
Este programa de educación al paciente le enseñará cómo se desarrolla la gota, los posibles tratamientos y algunas medidas de prevención.

### Las Articulaciones y la Artritis

El cuerpo humano tiene 206 huesos que le dan la forma y la fuerza. El lugar en donde dos huesos se conectan se llama articulación.

En las articulaciones, los huesos están cubiertos por un tejido llamado cartílago.

Las articulaciones contienen un líquido de color claro llamado fluido sinovial. Este fluido lubrica la articulación, como el aceite de motor lubrica el motor de un coche. El fluido sinovial permite que la articulación se mueva fácilmente, sin que se produzca fricción.



Cuando los tejidos de una articulación se lesionan o se ven afectados por una enfermedad, pueden hincharse y volverse rojos y calientes, causando mucho dolor. Esto se llama inflamación de las articulaciones, o artritis.

Existen más de 100 tipos diferentes de artritis. La gota es un tipo de artritis. Afecta a 1 de cada 20 pacientes que sufren artritis.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La gota es causada por los cristales de una sustancia llamada ácido úrico que se deposita en las articulaciones. La próxima sección explica lo que es el ácido úrico y cómo llega a producir gota.

## Las Causas

La purina es un compuesto químico que se encuentra en todas las células del cuerpo. A medida que las células crecen y se multiplican, el cuerpo fracciona continuamente la purina y reutiliza sus componentes para producir nuevas células.

La purina adicional se expulsa hacia afuera del cuerpo a través de la orina en forma de ácido úrico, otro compuesto químico.

A veces, pueden presentarse niveles de ácido úrico más altos de lo normal en la sangre. Esta condición se llama hiperuricemia.

Cuando se concentra mucho ácido úrico en el cuerpo, puede llegar a cristalizarse, de manera similar a lo que sucede cuando uno echa sal en un vaso de agua. Primero, la sal se disuelve y no se distingue, pero si se agrega más sal, se puede ver cómo se forman los cristales de sal y cómo caen al fondo del vaso.

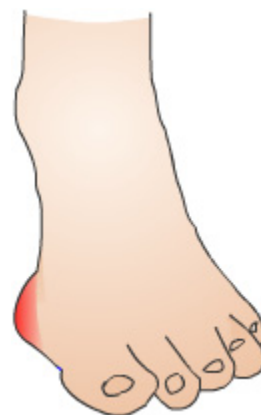
Bajo un microscopio, los cristales de ácido úrico son muy afilados y puntiagudos. Se parecen a pequeñas agujas. En algunas personas los cristales de ácido úrico se depositan en las articulaciones.

Los cristales de ácido úrico también pueden depositarse bajo la piel, formando un bulto que a veces se puede sentir desde el exterior del cuerpo. Esto se llama tofo.

El sistema inmunológico, la defensa del cuerpo contra las enfermedades, nota que los cristales no están en el lugar adecuado y empieza a atacarlos.

Esto es lo que causa dolor, hinchazón y sensibilidad cuando una persona sufre gota.

El ácido úrico en exceso puede también depositarse en los riñones y causar cálculos renales.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Los Factores de Riesgo

Algunas personas tienen más riesgo de desarrollar niveles altos de ácido úrico, que son los que producen gota. Algunas enfermedades hereditarias pueden provocar niveles altos de ácido úrico; 6-18% de los pacientes que padecen gota tienen en su historia familiar casos de gota.

Comer muchos alimentos ricos en purina puede hacer que la sangre produzca más ácido úrico. Los alimentos que contienen mucha purina incluyen los mariscos y vísceras tales como el hígado, el riñón y el cerebro.

Los granos secos, las arvejas y las anchoas también tienen alto contenido de purinas.

Beber demasiado alcohol dificulta la capacidad del cuerpo para liberarse del ácido úrico extra y hace que aparezcan niveles más altos de ácido úrico en el flujo sanguíneo.

La exposición a niveles altos de plomo tiende a aumentar los niveles de ácido úrico en la sangre.

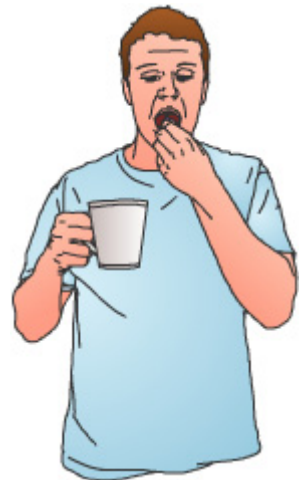
La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar gota.

Algunos medicamentos aumentan el riesgo de sufrir hiperuricemia, o de tener niveles altos de ácido úrico.

Las píldoras de agua, llamadas también diuréticos, dificultan la capacidad de los riñones para extraer el ácido úrico de la sangre. Esto hace que se tengan niveles más altos de ácido úrico en la sangre. Los diuréticos se administran a los pacientes que tienen la presión sanguínea alta o a los que sufren una enfermedad cardíaca.

Otros medicamentos, tales como la levodopa, que se administran a pacientes que sufren del mal de Parkinson, y los salicilatos, tales como la aspirina, pueden aumentar también los niveles de ácido úrico en la sangre.

Los pacientes que toman ciclosporina tienen un mayor riesgo de desarrollar gota. La ciclosporina es un medicamento que por lo general se administra a aquellos pacientes que han tenido un transplante de órgano, con el fin de evitar el rechazo del mismo.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Los Síntomas y las Etapas

La gota afecta a cerca de 840 de cada 100.000 personas. Los hombres tienen un riesgo un poco más alto de sufrir la enfermedad que las mujeres.

Los primeros síntomas de la gota se suelen notar a los 40 años. Unos niveles altos de ácido úrico, por sí solos, no suelen producir ningún síntoma. Los síntomas de la gota se presentan cuando los cristales de ácido úrico empiezan a depositarse en los tejidos del cuerpo; debajo de la piel, en las articulaciones, y en los riñones.

En muchos pacientes, los primeros síntomas de gota son: dolor, enrojecimiento, y sensibilidad en el dedo gordo del pie. Esta sensibilidad se llama podagra. La podagra afecta a 3 de cada 4 pacientes con gota en algún momento de la enfermedad.

Entre las articulaciones que frecuentemente se ven afectadas por la gota se incluyen:

- el tobillo
- los talones
- las rodillas
- las muñecas
- los dedos
- los codos



El ataque de inflamación de las articulaciones debido a la gota suele durar unos días y mejora por sí sólo. A medida que pasa el tiempo, los ataques de gota pueden volverse más frecuentes y pueden durar más tiempo, es entonces cuando suelen requerir tratamiento.

Si no se recibe tratamiento para la gota, ésta puede llegar a incapacitar a las personas que la sufren. No obstante, la mayoría de los pacientes no llegan a esa etapa porque por lo general la enfermedad se descubre y se trata a tiempo.

Esta última etapa se conoce como gota tofacia. Las articulaciones pueden atrofiarse de manera permanente y también los riñones pueden verse afectados de manera irreversible.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Diagnosis

Después de tomar nota de su historia médica detalladamente y de realizar un examen físico completo, el médico puede pedirle una muestra de sangre para chequear el nivel de ácido úrico en la sangre.

Si una articulación está inflamada mientras usted está en el consultorio de su médico, éste puede tomar una muestra de fluido de la articulación, bajo anestesia local. La muestra se enviará a un especialista que la examinará bajo el microscopio.

Si el patólogo no encuentra cristales en el líquido de las articulaciones, es posible que el médico extraiga quirúrgicamente uno de los tofos o nudos que se encuentran bajo la piel, con el fin de que un patólogo busque cristales de ácido úrico.



Imagen de daño  
en el hueso

A veces las radiografías pueden revelar dónde se encuentran los depósitos de cristales de ácido úrico y cualquier otro daño en los huesos que resulte de las sucesivas inflamaciones.

Es importante tener en cuenta que la mayoría de las personas con hiperuricemia NO desarrollan los síntomas artríticos de la gota: hinchazón, enrojecimiento, dolor y sensibilidad.

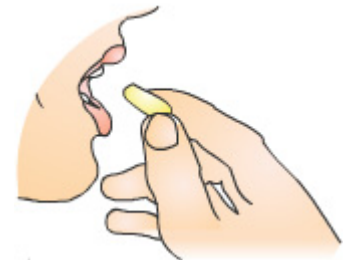
Durante un ataque agudo, los niveles de ácido úrico en la sangre no siempre son altos. Por esto es necesario aspirar una articulación afectada o extraer quirúrgicamente una pequeña muestra del tofo para hacerla examinar por un patólogo.

## Tratamiento

La gota se trata con medicamentos que

- alivian el dolor de los ataques de gota
- disminuyen la inflamación de las articulaciones
- disminuyen el nivel de ácido úrico en la sangre

Los médicos recomiendan acetaminofén, por ejemplo Tylenol®, para aliviar el dolor producido por la gota. Se debe evitar la aspirina para aliviar el dolor de la gota porque ésta puede evitar que los riñones expulsen el ácido úrico. Si el dolor es severo, su doctor puede recetarle un medicamento más fuerte para aliviarlo.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Hay muchos objetivos en juego en el tratamiento de la gota. La meta más importante es controlar el dolor agudo de los ataques de gota. Pero el tratamiento de gota también tiene como objetivo evitar que se produzcan más ataques de gota, y prevenir la formación de más tofos y cálculos renales.

Existen medicamentos y drogas anti-inflamatorias no esteroideas que se utilizan para tratar los casos de gota más agudos. Los efectos secundarios más comunes del medicamento incluyen:

- la irritación del sistema gastrointestinal
- las úlceras de estómago y de intestino
- el sangrado intestinal
- una reacción alérgica severa

Si el estómago y el intestino del paciente son sensibles a los medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos, se le pueden recetar corticosteroides para el tratamiento de la gota aguda.

La colchicina es otro medicamento muy efectivo para disminuir la inflamación y el dolor y detener un ataque de gota. Este medicamento es más efectivo si se toma dentro de las primeras 12 horas posteriores al inicio del ataque. Los medicamentos que disminuyen los niveles de ácido úrico en la sangre pueden recetarse también para el tratamiento de la gota. Ellos incluyen el alopurinol o el probenecid.

## Prevención de la Gota

Tomar medidas para prevenir los ataques de gota es tan importante como tomar medicamentos para tratarlos. Lo que sigue son 5 sugerencias para ayudar a prevenir los ataques de gota:

1. Tomar mucho líquido. Esto ayuda a expulsar el ácido úrico y evita que se deposite en los tejidos.
2. Reduzca de peso comiendo un poco menos y haciendo ejercicio. Hágalo bajo supervisión médica porque una pérdida de peso vertiginosa podría, en algunos casos, empeorar la gota.
3. Evitar comer alimentos que sean altos en purinas como los mariscos y las vísceras como el hígado, el cerebro, y los riñones.
4. Si usted toma alcohol, asegúrese de no tomar en exceso.
5. Tomar medicamentos para reducir el nivel de ácido úrico en la sangre.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Durante el ataque de gota, descansar y elevar la articulación inflamada puede aliviar el dolor. Aplicar hielo en la articulación inflamada también puede ayudar a reducir el dolor.

## Resumen

La gota es una de las enfermedades reumáticas más dolorosas, y afecta a alrededor de 750,000 personas al año.

Si no se trata a tiempo, la gota puede llegar a causar ataques de dolor y hasta puede provocar parálisis y cálculos renales.

Cambiar la dieta es tan importante como tomar los medicamentos que su médico le haya recetado para la prevención de la gota.

Gracias a los últimos avances médicos tanto tratar la gota como evitar su empeoramiento es posible y suele tener éxito.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.