

# GOTA

---

## ¿Qué es la gota?

La gota es una enfermedad que se produce por el depósito de cristales de ácido úrico en las articulaciones y otros tejidos. Esto tiene lugar cuando existe hiperuricemia, es decir, una elevación del ácido úrico en sangre.

No obstante a pesar que la afectación más común es a nivel de las articulaciones los últimos estudios médicos también han visto un posible daño a nivel cardiovascular y renal.

## ¿Qué es la hiperuricemia?

Hablamos de hiperuricemia cuando los niveles en sangre de ácido úrico están por encima de 6,8 – 7, momento en el que se forman precipitados de ácido úrico a nivel de las articulaciones que serán los que desencadenen los ataques de gota.

## Síntomas

Los síntomas son fundamentalmente el dolor articular por la inflamación de esta al precipitar el ácido úrico. Normalmente se suele producir en una articulación predominantemente como es la articulación del primer dedo del pie, lo que toma el nombre de “podagra”. Si no se trata el ataque agudo de gota puede repetirse en días sucesivos.

## Tratamiento

Normalmente con unos determinados hábitos dietéticos saludables se pueden disminuir los niveles de ácido úrico en sangre lo cual disminuye igualmente los cristales en las articulaciones.

Igualmente existe un tratamiento basado en antiinflamatorios o colchicina durante el ataque agudo de gota. Mientras no haya episodio de gota será necesario tratamiento con otra medicación llamada alopurinol para mantener los niveles de ácido úrico disminuidos en sangre.

## ¿Qué dieta puede hacer para mantener bajo el ácido úrico?

Es fundamental seguir una dieta saludable como es la dieta mediterránea., basada en hidratos de carbono, grasas, proteínas, verduras y frutas, evitando fundamentalmente bebidas azucaradas o alcohólicas, embutidos y quesos grasos. Una dieta equilibrada es la base de un buen tratamiento.