

La gota es producida por el aumento de los niveles de ácido úrico en sangre (hiperuricemia). Los cristales de ácido úrico se depositan en las articulaciones y causan dolor.

¿Qué desencadena las crisis?

El dolor aparece después de:

- Un consumo elevado de alcohol.
- Excesos alimentarios (carnes rojas ricas en grasas, vísceras, marisco, huevas de pescado, embutidos...).
- Traumatismos.
- Por tomar algunos medicamentos (diuréticos...).
- En personas obesas.
- Por dejar el tratamiento habitual para la gota.
- Puede aparecer sin que haya una causa conocida.

¿Qué molestias causa?

El ataque de gota suele aparecer por la noche, de forma brusca, con un dolor continuo y de gran intensidad en una articulación.



Se acompaña de calor, enrojecimiento y abultamiento de la articulación afectada. Puede aparecer fiebre. La articulación que con más frecuencia se ve afectada es el dedo gordo del pie. También puede afectar rodillas, tobillos...

¿Cómo se diagnostica?

Mediante preguntas que le hará su médico/a y la exploración de la zona inflamada. En algunos casos es necesario hacer análisis de sangre. Cuando afecta articulaciones grandes, como las rodillas, a veces se realiza una punción para extraer líquido y localizar cristales de ácido úrico.

¿Cuál es el tratamiento?

Durante el ataque de gota habrá que tomar medicación antiinflamatoria para el dolor, dejar reposar la articulación y aplicar frío localmente. Después de dos o más ataques de gota en un año y en situaciones especiales hay que tomar medicación diaria para mantener bajos los niveles de ácido úrico en sangre y evitar nuevos ataques.

¿Se puede prevenir?

En general todo el mundo tiene que evitar o disminuir el consumo de alcohol y el sobrepeso.

Las personas que tienen ataques de gota deberían:

- Evitar el sobrepeso.
- Disminuir o evitar el consumo de alcohol.
- Evitar la ingesta de los alimentos que la desencadenan.
- Valorar con su médica/o si algún medicamento que toma para otras enfermedades puede influir en el desencadenamiento de los ataques de gota y si puede ser sustituido por otro.