

09

MANUAL
EDUCATIVO
PARA
PACIENTES

GOTA



Asociación
Colombiana de
Reumatología.

GOTA

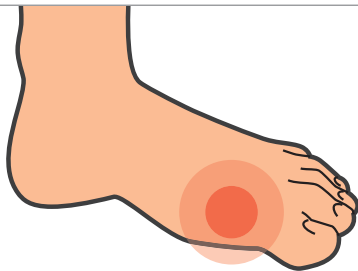
Viviana Parra
Medicina Interna
Reumatología
Universidad de la Sabana

¿Qué es la gota?

La gota es una forma de artritis que ocasiona episodios de dolor, repentinos e intensos, sensación de calor, hinchazón y enrojecimiento de la articulación. Casi siempre afecta una sola articulación pero cuando se vuelve crónica puede afectar a varias. Con mayor frecuencia aqueja la articulación del dedo grande del pie, aunque también el tobillo y la rodilla.

El dolor y la hinchazón son producto del aumento de una sustancia en el cuerpo que se llama ácido úrico en la sangre, el cual, cuando está en grandes cantidades se organiza en forma de cristales filudos provocando dolor e hinchazón de la articulación.

El ácido úrico es una sustancia que se forma normalmente en el cuerpo cuando descomponemos, a partir de algunos alimentos, las purinas; el ácido úrico se disuelve en la sangre y va a los riñones y se excreta por la orina. En la gota, los niveles de ácido úrico son muy altos en la sangre. Sin embargo, es importante recalcar que no todos los pacientes con ácido úrico alto sufrirán de gota.



La gota usualmente se presenta de 3 maneras:

1. Dolor e hinchazón repentina de una articulación, que generalmente desaparece a los 5 a 8 días.
2. Períodos sin ningún síntoma, seguido de nuevos ataques de gota de aparición repentina.
3. Después de algunos años, si no se trata la gota, puede seguir un cuadro de hinchazón persistente, rigidez y dolor que puede ser leve a moderado en una o varias articulaciones y los cristales de ácido úrico pueden formar grandes depósitos debajo de la piel llamados tofos gotosos.



La gota no afecta a todos por igual, algunas personas tienen un único episodio, sin que jamás se le vuelvan a afectar otras articulaciones. Otras tienen episodios frecuentes y dolorosos, acompañados de rigidez y daño prolongados en la articulación. Vamos a aclarar un poco más cómo son los episodios agudos, los tofos y qué otros problemas en el cuerpo nos produce la gota si no la tratamos a tiempo.

Episodios agudos

Los episodios de gota generalmente se desarrollan muy rápido. El primer ataque suele presentarse durante la noche, con dolor muy intenso en la articulación que se caracteriza por:

- Dolor muy intenso e hinchazón súbitos de la articulación que también se presenta al tocar el área afectada.
- Cambios en la piel como color rojo o incluso levemente morado alrededor de la articulación.

Como lo dijimos anteriormente, los dolores de la gota pueden durar solo una semana pero si no se tratan con los medicamentos adecuados pueden seguirse presentando, dañando la articulación y limitando su movilidad.

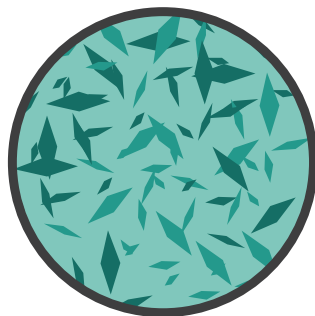
Artritis por depósito de cristales de urato mono sódico como la gota.

¿Qué puede desencadenar un episodio agudo de gota?

- Trauma en la articulación.
- Comer alimentos ricos en proteínas como carnes rojas o encurtidos (estos luego se convierten en purinas).
- Consumo de alcohol.
- El estrés en el cuerpo que provoca una cirugía o una enfermedad grave o repentina.
- Consumo de ciertos medicamentos como los diuréticos o dietas muy estrictas para adelgazar.
- Tratamientos para el cáncer como la quimioterapia.

Formación de tofos

Al cabo de varios años, los cristales que se forman de ácido úrico pueden acumularse en las articulaciones y en los tejidos alrededor de la articulación, estos depósitos se llaman tofos gotosos. Estos tofos suelen verse en los sitios donde hubo ataques de gota anteriormente como por ejemplo sobre los dedos de la mano, de los pies y debajo de la piel o incluso en las orejas.





Otros problemas que puede producir la gota en el cuerpo

Los cristales de ácido úrico también pueden formar cálculos en los riñones. Los factores por los que se forman estos cálculos son muchos, como por ejemplo, no beber suficiente líquido. Estos cálculos renales pueden causar un dolor muy intenso en la zona de los riñones o en la ingle y pueden provocar infección de la orina, sangre en la orina y fiebre.

La gota también se asocia a un aumento de la presión arterial, obesidad, diabetes mellitus y con daño crónico del riñón que incluso pueden llevar a diálisis.

¿A quiénes les da gota?

Puede presentarse a cualquier edad, tanto en hombres como en mujeres aunque es más frecuente en hombres alrededor de los 30 años, en el caso de las mujeres es luego de los 60 años. Si bien la alimentación y el beber en exceso definitivamente se relacionan con los depósitos de ácido úrico también hay otras causas como las hereditarias y las secundarias a medicamentos.

Diagnóstico

Inicialmente su médico realizará el diagnóstico de acuerdo a sus síntomas, el examen físico y con la ayuda de una muestra de sangre y/o de orina para

medir el ácido úrico. Un nivel elevado de ácido úrico en la sangre no indica necesariamente que usted tenga gota, al igual que el tener un nivel normal de ácido úrico no descarta el diagnóstico. Algunas veces es posible extraer líquido de la articulación inflamada y así confirmar por medio del microscopio los cristales de ácido úrico, los cuales son el indicador más claro de que usted tiene gota.

Tratamiento

Siempre que tenga diagnóstico de gota deberá controlar su alimentación, esta es una de las estrategias más importantes en el control de su enfermedad, su médico le orientará respecto al uso de medicamentos ya sea para el manejo de la crisis o para uso crónico. Cumplir con el tratamiento le ayudará a:

- Aliviar el dolor
- Acortar la duración de la hinchazón durante el episodio repentino de dolor
- Prevenir nuevos episodios
- Prevenir el daño articular, formación de tofos y daño renal.





Medicamentos

Se individualiza según el paciente y se modifican esporádicamente, siempre recordar que la toma de medicamentos puede tener efectos secundarios, por eso hay que hablar con su médico sobre cualquier síntoma nuevo que tenga (Tabla 1).

Medicamentos para episodios agudos	Medicamentos para controlar los niveles de ácido úrico
<p>En general, se usan antiinflamatorios no esteroideos llamados AINES para aliviar el dolor y la hinchazón de un episodio agudo, como por ejemplo, el ibuprofeno y el diclofenaco, entre otros.</p> <p>Estos medicamentos empiezan a actuar dentro de las primeras 24 horas de iniciarlos; se deben tomar el tiempo que prescriba su médico ya que a largo plazo pueden causar problemas gástricos, renales o del hígado.</p> <p>Colchicina es otra de las opciones para la crisis de gota, alivia el dolor y la hinchazón en cuadros agudos; sin embargo, puede tener algunos efectos secundarios como diarrea; por eso solo tome las dosis que el médico considere.</p> <p>Ocasionalmente, se pueden usar corticoides, preferiblemente locales, los cuales deben ser prescritos únicamente por su médico.</p>	<p>Estos medicamentos, entre los que se encuentran Alopurinol y Febuxostat, entre otros, previenen nuevos episodios de gota y tratan y previenen la formación de tofos; sin embargo no alivian el dolor ni la inflamación en crisis agudas.</p> <p>Generalmente se toman después del ataque agudo de gota, ya que al principio pueden empeorar los síntomas.</p>

