

**Por:**

**Juan Mario Jaramillo Acosta MD**

Especialista en Microbiología y Parasitología médicas  
Jefe del Laboratorio Clínico de la Clínica Cardio VID

**Revisó**

**Santiago Estrada MD**

Especialista en Microbiología y Parasitología médicas  
Director General Laboratorio Clínico VID

Aprenda sobre:

# Gota

## 1. ¿Qué es la gota?

Es la inflamación y/o dolor de las articulaciones (coyunturas), producida por la acumulación de ácido úrico en los tejidos. Es una de las formas más dolorosas de artritis.

## 2. ¿Por qué se produce la gota?

Se produce porque se acumula demasiado ácido úrico en el cuerpo, lo cual se conoce como hiperuricemia. El ácido úrico se acumula en forma de cristales que se depositan en las articulaciones y provocan inflamación y daño en ellas. Ocurre con mayor frecuencia en el dedo gordo del pie (ver figura 1), pero se pueden comprometer otras articulaciones como el codo, los tobillos, etc (ver más adelante pregunta 7).



Fig 1: dedo gordo del pie con gota.  
Tomado de: <http://www.drmarcofranzreb.com>

## 3. ¿Qué es el ácido úrico?

Es un producto de la descomposición de unas sustancias llamadas purinas, que se encuentran, principalmente, en el ADN y ARN de todas las células del cuerpo. En general, la mayoría de proteínas animales contienen purinas, especialmente las carnes rojas como res, cerdo y cordero (ver figura 2).

También se encuentran en muchos alimentos tales como las vísceras: riñones, cerebro, hígado y

molleja; los frijoles y guisantes secos; pescados, mariscos, anchoas, sardinas y atún en conserva. El hígado es particularmente rico en purinas, ya que es el principal órgano que se encarga de su catabolismo (destrucción). Se encuentran también en alcoholes de consumo humano, especialmente en la cerveza.

Otros alimentos como espinacas, coliflor, espárragos, champiñones y legumbres, también son ricos en purinas, pero **no aumentan el riesgo** de gota.



Fig 2: carne roja.

Tomado de: [www.otramedicina.imujer.com](http://www.otramedicina.imujer.com)

#### 4. ¿Por qué se acumula el ácido úrico?

Normalmente, está disuelto en la sangre y pasa por los riñones para eliminarse en la orina. Sin embargo, el ácido úrico puede acumularse en la sangre, cuando el cuerpo lo produce en mayor cantidad, cuando los riñones no eliminan lo suficiente o se consumen muchos alimentos ricos en purinas (ver pregunta 3).

#### 5. ¿El ácido úrico sólo afecta a las articulaciones?

No, el ácido úrico también se puede acumular debajo de la piel en forma de masas o tumores

conocidos como tofos gotosos. En otras ocasiones pueden generar cálculos en los riñones.

#### 6. ¿Cuáles son los síntomas de la gota?

La gota puede causar dolor, enrojecimiento, hinchazón, calor y limitación de movimientos o rigidez de la articulación. En muchas personas, el primer ataque de gota ocurre en el dedo gordo del pie. El dolor comienza súbitamente, a menudo durante la noche y con frecuencia se describe como pulsátil, opresivo o insoportable.

La articulación aparece caliente y roja. Por lo regular está muy hinchada y sensible (duele al ponerle una sábana o cobija encima). Puede haber fiebre.

#### 7. ¿Además del dedo gordo del pie, puede afectar otras articulaciones?

Sí. Comúnmente el dedo gordo es el más afectado, pero también puede presentarse en el empeine, tobillos, talones, rodillas, muñecas, dedos de la mano y los codos.

#### 8. ¿Todas las personas con ácido úrico alto, (hiperuricemia), sufren de gota?

No. A la mayoría de las personas con hiperuricemia no les da gota. Sin embargo, se puede presentar más fácilmente en personas con ácido úrico muy alto, con familiares con esta enfermedad, en hombres, en personas con sobrepeso, en las que consumen alcohol, refrescos o bebidas azucaradas (principalmente con fructosa), en las que consumen alimentos ricos en purinas (ver pregunta 3), en pacientes hipertensos, diabéticos, personas con síndrome metabólico y

enfermedades renales, trasplantados, pacientes que toman medicamentos como aspirina, diuréticos, ciclosporina, niacina, y en mujeres posmenopáusicas.

### 9. ¿Por qué se puede dar un ataque de gota?

Un ataque de gota puede presentarse por situaciones estresantes, el abuso del alcohol o medicamentos, o debido a otra enfermedad. La pérdida de peso rápida y extrema, puede aumentar el ácido úrico en la sangre.

Inicialmente, los ataques duran una semana y mejoran aún sin tratamiento. Además, es posible que el ataque no se repita en meses o años.

### 10. ¿Cómo se diagnostica la gota?

Durante la consulta, el médico averiguará por el tipo de síntomas, (ver pregunta 6) los antecedentes personales y familiares (ver pregunta 8), y examinará la articulación afectada.

Si lo considera, podrá solicitar exámenes adicionales: ácido úrico en sangre, radiografías, ecografías, análisis de líquido extraídos de la articulación, entre otros.

### 11. ¿En qué consiste el examen de ácido úrico?

La medición de ácido úrico es un examen simple y común del laboratorio clínico. Al paciente se le toma una muestra de sangre donde se mide la cantidad de ácido úrico. Los valores normales varían entre los diferentes laboratorios, en general el valor de referencia es 2.3 a 6.6 mg/dL para mujeres y 4.4 a 7.6 mg/dL para hombres.

Aunque el examen no requiere preparación especial, se debe evitar consumir carne o vísceras (hígado o riñones), así como realizar ejercicio intenso los días previos al examen

### 12. ¿Cuál es el tratamiento para la gota?

Los médicos tienen diferentes opciones para el tratamiento, la elección del mismo depende de las circunstancias individuales de cada paciente. Entre los medicamentos usados tenemos antiinflamatorios no esteroides (AINE), corticosteroides, colchicina, alopurinol, uricosúricos y febuxostat.

### 13. ¿Qué se puede hacer para prevenir los ataques?

Dar información completa al médico acerca de todos los medicamentos y vitaminas que está tomando, incluso los naturales. Seguir estrictamente las indicaciones del médico, principalmente, tomar los medicamentos como fueron ordenados. Programar y asistir a las visitas de control al médico. Ingerir abundante agua, cerca de 2 litros al día, lo que equivale a 8 vasos de agua. Evitar los alimentos ricos en purinas y el consumo de alcohol (ver pregunta 3). Mantener una dieta saludable y balanceada.

Hacer ejercicio regularmente y mantener un peso saludable (ver Carta N° 22 aprenda sobre: estilos de vida saludable).



### Páginas consultadas en la web

- [http://www.niams.nih.gov/porta1\\_en\\_espanol/Informacion\\_de\\_salud/Gota/default.aspx](http://www.niams.nih.gov/porta1_en_espanol/Informacion_de_salud/Gota/default.aspx)<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gout/basics>.
- <http://jama.jamanetwork.com/> by a National Library of Medicine User on 07/25/2014.
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000422.htm>.

### Lectura recomendada

- Hiperuricemia y gota. Riesgo renal y cardiovascular. José Luño 2013. EUROMED. CE, Ediciones Médicas,

### Para obtener más información

- National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina) [vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query/meta?v%3Aproject=medlineplus&query=gout](http://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query/meta?v%3Aproject=medlineplus&query=gout).
- American College of Rheumatology (Colegio Americano de Reumatología) [www.rheumatology.org/practice/clinical/patients/diseases\\_and\\_conditions/gout.asp](http://www.rheumatology.org/practice/clinical/patients/diseases_and_conditions/gout.asp).
- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) [www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.htm](http://www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.htm).

***No se medique, ni permita que otra persona diferente al médico lo haga.***

