

## ¿QUÉ ES LA GOTA?

La **gota** es una enfermedad producida por el depósito de cristales de **ácido úrico** en diversos tejidos del cuerpo, sobre todo en las articulaciones, huesos, piel y riñón, debido a que la cantidad de ácido úrico que circula en la sangre está elevada.

## ¿CUÁL ES SU CAUSA?

La gota se produce por un **exceso de ácido úrico** en el cuerpo. Este aumento de ácido úrico puede deberse a:

- Una eliminación insuficiente del ácido úrico por el riñón.
- Un aumento en la producción de ácido úrico, es decir, el cuerpo produce más ácido úrico de lo normal.
- Un exceso de ingesta de alimentos ricos en purinas que son transformados en el cuerpo a ácido úrico.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GOTA?

Los niveles elevados de ácido úrico en sangre (hiperuricemia) pueden producir la formación de **cristales en forma de aguja** de ácido úrico, que si se depositan en las articulaciones producen los **ataques de gota**.

Los ataques de gota se caracterizan por la aparición brusca a menudo durante la noche, de **dolor intenso e inflamación** en una articulación, generalmente del pie (dedo gordo), tobillo, rodilla o codo.

Al principio los ataques de gota desaparecen en 3 a 7 días y el siguiente ataque puede ocurrir en meses, años o no volver a aparecer.

Si se producen ataques de gota durante años pueden aparecer lesiones deformantes en las articulaciones, formando los llamados **tofos gotosos**, que son depósitos de ácido úrico en diversas partes del cuerpo (orejas, codos, dedos o tendones).

## NIVELES NORMALES DE ÁCIDO ÚRICO

Los **valores normales** de ácido úrico en sangre son:

- De **3 a 7** mg/100 ml en varones
- De **2 a 6** mg/100 ml en mujeres

Aunque el aumento en la cantidad de ácido úrico es necesario para que se produzca la gota, no todas las personas con ácido úrico alto y por motivos que no se conocen, van a padecer la gota.

## TRATAMIENTO DE LA GOTA

En los ataques de gota se usan **medicamentos** para **reducir** el dolor y la inflamación (antiinflamatorios).

También existen **medicamentos** para **controlar** los niveles de ácido úrico y **prevenir** futuros ataques de gota.

CON UN TRATAMIENTO CORRECTO  
PRESCRITO POR SU MÉDICO, LA  
GOTA PUEDE CONTROLARSE EN LA  
MAYORÍA DE CASOS

## ¿CÓMO PUEDO CONTROLAR EL ÁCIDO ÚRICO?

El consumo de **alimentos** con **alto** contenido en **purinas**, las **bebidas alcohólicas** y la **obesidad** pueden aumentar los niveles de ácido úrico.

Es **recomendable**:

- **Perder peso** de forma gradual en caso de obesidad.



- **Beber agua** en abundancia, unos 2 litros al día.



- **Reducir** o **suprimir** el consumo de **alcohol**, sobre todo la **cerveza**.



- Seguir una **dieta adecuada**.

## ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN AUMENTAR EL ÁCIDO ÚRICO?

Ciertos alimentos son ricos en **purinas**. Éstas son sustancias que en el cuerpo se convierten en ácido úrico, por lo que pueden aumentar los niveles de ácido úrico en la sangre.

**Evitar** el consumo de:

- Anchoas
- Arenque
- Sardinas
- Caballa
- Mejillones
- Extractos de carne
- Salsas de carne
- Hígado
- Mollejas
- Riñones
- Sesos
- Carne de caza

Consumir de **forma moderada**:

- Champiñones
- Coliflor
- Espárragos
- Espinaca
- Legumbres: judías, lentejas, guisantes
- Setas
- Trucha, salmón y bacalao
- Carne de ave: pollo, pato, pavo
- Carne de vaca, cerdo, cordero, ternera
- Mariscos
- Sopas y caldos de carne

## LA GOTA Y EL ÁCIDO ÚRICO



**FARMACIA C. ZARZUELO**  
C/ Ciudad de Melilla, Local 20-21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)