

GOTA ... ¿ENFERMEDAD DE REYES?

por María L. Recurt M.D., Reumatóloga

Tradicionalmente se le conocía como la “Enfermedad de los Reyes” ya que se asociaba a los excesos de comida y bebida y, por ende, a la opulencia. Hoy en día se habla de la “democratización” de la Gota, ya que no hay que ser parte de la realeza para padecer de esta condición.

¿Qué es la Gota?

Es un tipo de artritis extremadamente dolorosa que, típicamente comienza con un dolor exquisito en el dedo gordo del pie, aunque puede comenzar en cualquier otra área del pie o tobillo. El área envuelta se hincha, se enrojece y se pone caliente. Puede durar así de uno a tres días, para luego desaparecer por meses antes del próximo “ataque”. Durante esos días el dolor es severo, a tal punto, que hasta el roce de la sabana resulta ser doloroso.

¿Qué causa la Gota?

La causa de esta terrible inflamación son los cristales de ácido úrico que, visto bajo el microscopio, se asemejan a “agujitas”. Estos cristales de urato son un residuo normal del metabolismo de ciertas sustancias en el cuerpo llamadas “purinas”. En pacientes de Gota, se encuentran en exceso y se depositan en las articulaciones. Este exceso puede ser debido a un aumento en la producción, o porque el riñón no pueda eliminar adecuadamente el ácido úrico del cuerpo. Hay muchos alimentos y algunos medicamentos que pueden también elevar los niveles de ácido úrico.

¿Quién puede contraer Gota?

Gracias a muchos factores de la era moderna (excesos en la dieta, aumento en el consumo de alcohol, obesidad, uso de diuréticos y aumento en la expectativa de vida) estamos viendo un aumento en la incidencia de Gota. Alrededor de un 5% de mujeres y un 7% de hombres sobre la edad de 65 años, van a padecer de Gota. Además, puede haber factores hereditarios afectando a personas mucho más jóvenes.

¿Cómo se diagnostica la Gota?

El historial típico de ataques severos que comienzan en las articulaciones de los pies y duran pocos días, para luego pasar meses sin síntomas, ya sugiere el diagnóstico. Si hay líquido en la

articulación, se puede extraer y mirar directamente los cristales de urato bajo el microscopio. Los niveles de ácido úrico en sangre pueden estar normales durante un ataque de gota. En casos de Gota avanzada, se pueden ver cambios típicos en rayos X con erosiones en los huesos.

¿Cómo se trata la Gota?

El tratamiento de la Gota se divide en 2 partes: Primero, el ataque agudo de Gota se trata con antiinflamatorios y colchicina, para detener lo más pronto posible la inflamación. Segundo, y más importante, es el tratamiento para evitar los ataques de Gota. Aquí es que se usan los medicamentos dirigidos a bajar los niveles de ácido úrico, como el alopurinol (Zyloprim), y varios tratamientos nuevos muy efectivos, como el febuxostat (Uloric) y la pegloticasa (Krystexxa).

La Dieta ... ¡ Muy importante!

Es esencial cambiar el estilo de vida, controlando el peso y llevando a cabo un programa de ejercicios regularmente. Se recomiendan dietas bajas en “purinas”. Se debe aumentar el consumo de harinas integrales, aceites de plantas (oliva, vegetal, soya, etc.), vegetales en abundancia, 2 a 3 porciones de frutas diarias y productos lácteos bajos en grasa. Las carnes de aves y pescados se pueden consumir con cierta frecuencia. Se deben evitar las carnes rojas, los crustáceos y, sobre todo, las carnes de órganos (morcilla, hígado, gandinga, etc.). El alcohol aumenta el riesgo de gota, especialmente la cerveza y los licores. El vino, en moderación, tiene menos efecto dañino que las otras bebidas alcohólicas. Se recomienda mantenerse bien hidratado, consumiendo de 5 a 8 vasos de agua diarios.

¿Qué consecuencias puede tener la Gota si no se trata?

La Gota no tratada, puede llegar a ser sumamente incapacitante. Después de unos años de ataques esporádicos que al principio son en los pies, y luego van subiendo a rodillas, codos, etc., se llega a la etapa de “Gota Intercrítica”, donde el paciente experimenta dolor más constante. Si aun no se trata, puede llegar a formar “tofós”, que son unos crecimientos enormes en las articulaciones repletos de cristales de ácido úrico que destruyen los huesos de la articulación. Afortunadamente, con el diagnóstico temprano y los tratamientos disponibles, estos “tofós” son cada vez más raros.

El Reumatólogo es el médico especialista en el diagnóstico y tratamiento de esta condición.