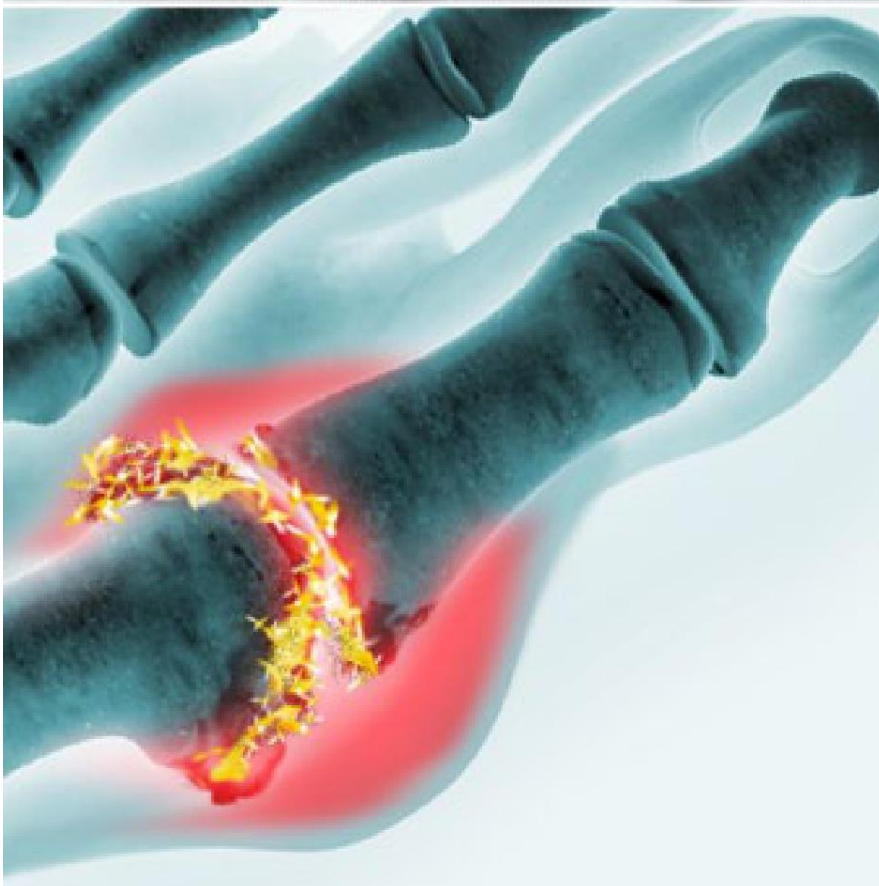




## Gota



### Descripción general

Esta es una forma de artritis. Produce dolor e hinchazón en sus articulaciones. En muchas personas, la gota comienza en el dedo gordo del pie.

### Causas

La gota es causada por un exceso de ácido úrico en su cuerpo. Este es un producto de desecho que se forma cuando se digieren algunos alimentos y bebidas. Normalmente, la sangre la lleva a los riñones y luego se elimina a través de la orina. Pero si usted tiene gota, su cuerpo no puede deshacerse del ácido úrico lo suficientemente rápido. Este se acumula en su sangre. Se amontona en sus articulaciones en forma de cristales. Su sistema inmunológico responde a estos cristales haciendo que aparezcan los síntomas de gota.

### Síntomas

Los ataques de gota aparecen de repente, a menudo de noche. Los puede sentir en sus pies, tobillos y rodillas. Puede afectar sus manos, muñecas y codos. Sus articulaciones se vuelven doloridas e hinchadas. Es posible que la piel se enrojezca y se caliente. Sus articulaciones pueden sentirse rígidas. Su primer ataque puede durar de tres a diez días. Si tiene otro ataque, este puede producirse meses o años después. A medida que tenga más ataques, serán más las articulaciones involucradas.

### Tratamiento

La gota se trata con medicamentos. Hacer ejercicio en forma regular y bajar de peso pueden ayudar también. Y es posible que pueda reducir su riesgo de ataques de gota, evitando alimentos y bebidas que aumentan los niveles de ácido úrico en su cuerpo. Entre ellos se encuentran las carnes rojas, los mariscos, las bebidas alcohólicas y las bebidas que contienen fructosa. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.